

CLARA

CLARA.es

LA DIETA RESET PARA DEPURAR

DESHINCHARSE
ELIMINAR TOXINAS
RECUPERAR LA CALMA

¿PUEDE
UN LIFTING
BORRAR
30
AÑOS?

MODA

- Combinar los cuadros
- Abrigos y chaquetas

DÉTOX TOTAL

ROSTRO,
CUERPO Y
CABELLO

Descubre las
exercinas
LAS MOLÉCULAS
QUE ALARGAN
LA VIDA

LO + NUEVO EN BELLEZA

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.instagram.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



Cronoenergía, neurocosmética,
hair wellness, glass skin...

N.º 401-4€ Exc. Canarias 4,15€

00401

8 428019 000484





Reviews: PoruBudo not no

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

- 06 Biohacking: ciencia que prolonga la juventud
- 08 Máscaras led, la luz rejuvenecedora
- 10 Por un cambio de hora real
- 12 A por el caramelo
- 14 Practica tapping y reduce tu estrés
- 16 Aceituna, una aliada para el corazón
- 18 Calefacción, cómo nos afecta
- 20 Cómo entrenar pilates con balón

MODA

- 22 La fiebre de los cuadros
- 30 Looks a flor de piel
- 40 Abrigo largo

NUTRICIÓN

- 48 Frutos secos, "píldoras" de salud
- 52 Hacer un reset para depurar

SALUD

- 58 Descubre las ejercinas, las moléculas de la longevidad

BELLEZA

- 64 La belleza que viene. Lo más nuevo
- 70 Détox total: rostro, cuerpo y cabello
- 76 Polinucleótidos, ¿el nuevo bótox?
- 78 El regreso de la base cushion
- 80 ¿Puede un lifting borrar 30 años?



90

Una escapada a Malta



22

Los cuadros son tendencia

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



96

Los dulces más fit



DECO

- 86 De puertas adentro

VIAJES

- 90 Malta. Un destino donde escapar del frío

COCINA

- 96 Los dulces más fit

PSICO

- 102 Lo que dice la ciencia sobre proyectar

Y ADEMÁS

- 106 Me lo pido
- 110 Es nuevo
- 112 Horóscopo
- 114 Premios CLARA de Belleza
- 146 Web



106

Pequeños caprichos para autorregalarse

En portada:

Modelo: Iolanta, de Blow Models.
Fotografía: Kari Sverris.
Ayudantes fotografía: Ronald Salazar y Adonis Sawadogo.
Makeup y peluquería: Natalia Ferreiros.
Estilismo: Óscar Visitation.
Ayudante de estilismo: Berta Blanch.
 Abrigo de Molly Bracken.
 Camisa de Zara.
 Pantalón de Marc O'Polo.



PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



EL BRILLO
LO PONES TÚ

FELIZ
NAVIDAD

Nueva colección en tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com

Revistas, PoruRadio, not, no

Biohacking: ciencia que prolonga la juventud

¿“Piratear” nuestro cuerpo para que envejezca más lentamente? Sí, no es ciencia ficción, sino investigación clínica. Esta nueva tendencia permite mejorar la piel interviniendo en procesos biológicos clave

TERESA RÓDENAS



Fundadora
de NAWÁL Healing
ALBA MONTEJANO
@nawalhealing

LA ANSIADA LONGEVIDAD

La tecnología de energía bioescalar (con luz fotónica) ayuda al organismo a entrar en una profunda relajación parasimpática, que activa la autorreparación, reduce la inflamación y mejora la eficiencia celular. Al disminuir el estrés oxidativo y favorecer la producción de colágeno de mejor calidad, la piel gana en firmeza y luminosidad.

El biohacking, dentro del mundo de la estética, es un enfoque innovador que integra ciencia, tecnología y hábitos personalizados para potenciar la función barrera de la piel, mejorar el colágeno y la elastina y modular la respuesta inmunológica cutánea. El objetivo es hackear los procesos biológicos para maximizar su potencial.

• **Activos estratégicos.** La idea no es usar más productos, sino elegir aquellos ingredientes que activan los procesos de defensa y reparación. Entre ellos, los antioxidantes, como la vitamina C, la niacinamida, la vitamina E y el resveratrol; activos que mejoran la energía celular, como el Q10 o los péptidos biomiméticos; y los polivalentes y renovadores retinoides. Otros imprescindibles son los activos que reparan la barrera cutánea (ceramidas, ácido hialurónico, escualano); y los que modulan la inflamación, como el aloe vera y la centella asiática.

• **Aparatología doméstica.** Los dispositivos con microvibración sónica, luces led o termoterapia controlada proporcionan estímulos que amplifican las funciones de la piel. Permiten mejorar el flujo sanguíneo, aumentar la penetración de los activos y optimizar la reparación de los tejidos.

• **Hábitos de vida.** El biohacking en el día a día supone regular los ritmos circadianos con horarios estables y optimizar el sueño, además de realizar actividad física, ayunos controlados y practicar la respiración consciente.

• **Apps.** Hay aplicaciones que ayudan a monitorear ciclos de sueño, estado de la piel y distintos ritmos biológicos.

• **Centros de biohacking.** NAWÄL Healing es uno de los primeros que se abrió en Madrid. Aplica EESystem (Energy Enhancement System), una tecnología basada en campos energéticos que favorecen la regeneración natural del cuerpo. En Inner Flow (Barcelona), la filosofía es fortalecer la conexión entre cuerpo, alma y mente con programas integrales individualizados.

Los consejos de los expertos



Médicoestético
en CDI
DRA. LÓPEZ COUSO
@clinicacdi

IMITAR A LA PIEL

Una rutina inspirada en el biohacking optimiza lo que la piel ya sabe hacer por sí misma: reparar, defenderse y regenerarse. Y lo hace apoyándose en la ciencia de los ritmos biológicos y en tecnologías que amplifican, sin invadir, los procesos naturales.



Skincoach y creadora
de Nuup Beauty
SARA MIZRAHI
@nuupbeauty

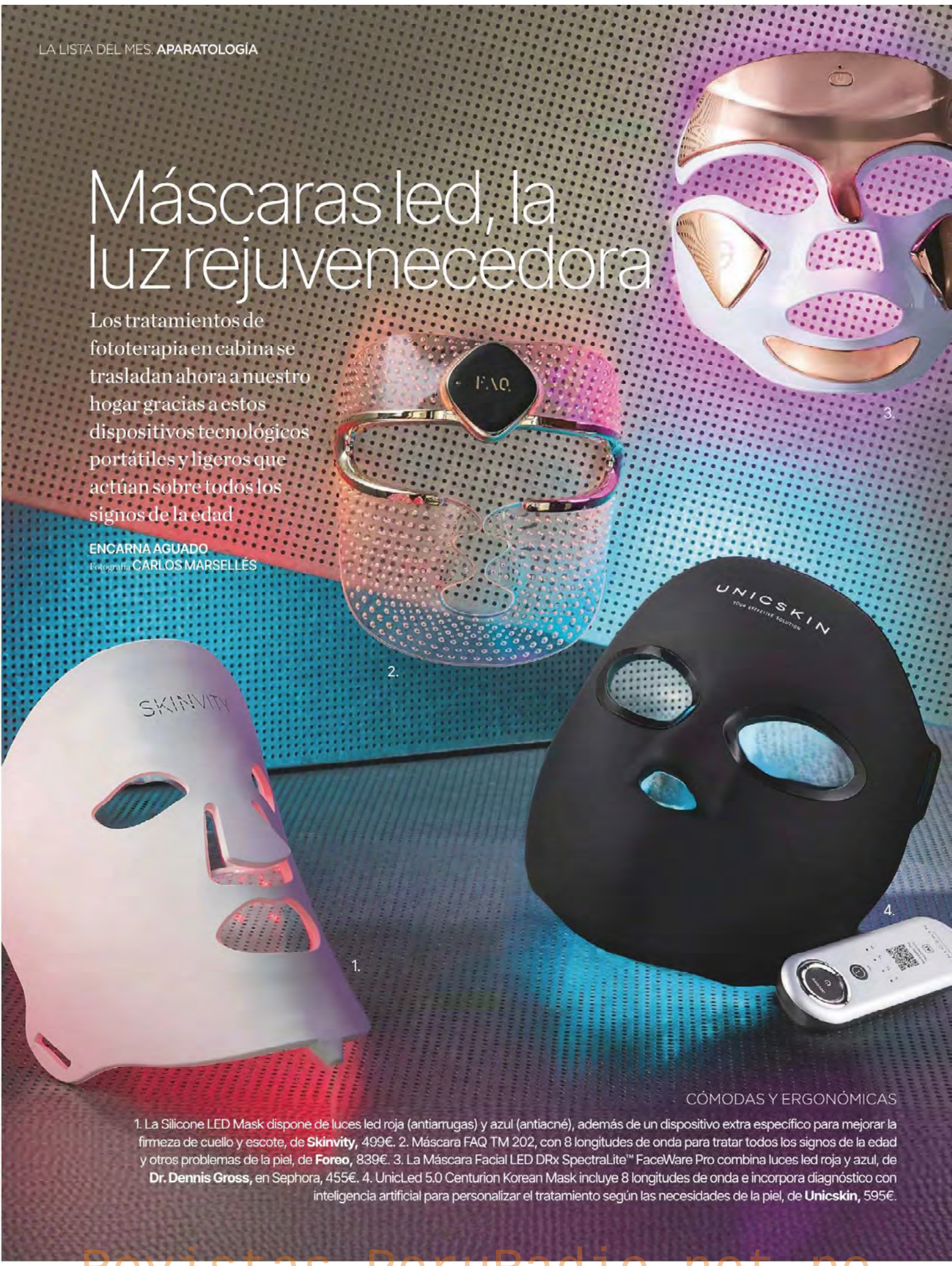
INTRANSFERIBLE

Hoy en día tenemos muchísima información y solemos seguir la rutina de alguna celebrity, vecina o familiar. Pero no todas necesitamos los mismos ingredientes o cuidados. En el biohacking, la personalización es crucial para transformar la piel.

Máscaras led, la luz rejuvenecedora

Los tratamientos de fototerapia en cabina se trasladan ahora a nuestro hogar gracias a estos dispositivos tecnológicos portátiles y ligeros que actúan sobre todos los signos de la edad

ENCARNA AGUADO
Fotografía: CARLOS MARSELLÉS



1.

2.

3.

4.

CÓMODAS Y ERGONÓMICAS

1. La Silicone LED Mask dispone de luces led roja (antiarrugas) y azul (antiacné), además de un dispositivo extra específico para mejorar la firmeza de cuello y escote, de **Skinvity**, 499€. 2. Máscara FAQ TM 202, con 8 longitudes de onda para tratar todos los signos de la edad y otros problemas de la piel, de **Foreo**, 839€. 3. La Máscara Facial LED DRx Spectralite™ FaceWare Pro combina luces led roja y azul, de **Dr. Dennis Gross**, en Sephora, 455€. 4. UnicLed 5.0 Centurion Korean Mask incluye 8 longitudes de onda e incorpora diagnóstico con inteligencia artificial para personalizar el tratamiento según las necesidades de la piel, de **Unicskin**, 595€.

01. Multitasking ANTIEDAD GLOBAL

Estas máscaras utilizan longitudes de onda de luz clínicamente probadas que corresponden a diferentes colores y funciones. Entre ellas, las hay que combinan dos: la luz roja, que estimula la producción de colágeno y reduce las arrugas; y la luz azul, que combate el acné, reduce la inflamación y minimiza los poros. **Las máscaras más sofisticadas cuentan hasta con 8 longitudes de onda.** Además de las dos citadas, disponen de luz verde, que unifica el tono y reduce las manchas; luz amarilla, con efecto reafirmante y antirojeces; celeste, cuya función es calmar y revitalizar las pieles estresadas; púrpura, luz cicatrizante y purificadora; y blanca, regeneradora y con capacidad para aportar luminosidad a los rostros apagados.



02. La elección PUNTOS CLAVE PARA ACERTAR

Las máscaras de calidad indican qué longitudes de onda incorporan y para qué sirven, mientras que las imitaciones baratas solo se presentan como "luz terapéutica". Es importante que cubran bien todo el rostro para garantizar un tratamiento uniforme y que el material del que están fabricadas no cause irritaciones. Además, conviene que la intensidad sea ajustable según el tipo de piel y que incorporen el apagado automático.

03. Un buen aliado SIN CABLES Y FÁCILES DE USAR

La frecuencia recomendada suele ser de 3 días a la semana en días alternos y se puede ampliar a 5 si se necesita, como en los casos de acné. Antes de usarla, conviene lavar y secar bien la cara. Después se coloca, ajustando las correas para que cubra perfectamente todo el rostro. Se elige la opción de luz que se desee y se deja actuar el tiempo aconsejado o ya programado (de 10 a 20 minutos). Tras retirar la máscara, aplicar un sérum y crema antiedad. Potenciará el efecto de la máscara led.





NUESTRA SELECCIÓN

1. Guantes de piel de **& Other Stories**, 89€. 2. Reloj de correa rígida tipo brazalete, de **Fossil**, 219€.
3. Metálico con esfera cuadrada, de **Festina**, 139€. 4. Dorado con esfera redonda, de **Lotus**, 129€. 5. Con correa de eslabones, de **Tommy Hilfiger**, 229€. 6. Con números romanos y esfera cuadrada, de **Fossil**, 159€. 7. De esfera pequeña, de **Tous**, 650€.
8. Redondo con correa de piel y pulsera dorada, de **Lotus**, 99€ (se venden en pack).

Por un cambio de hora real

De tamaño reducido, clásicos y en tonalidades tostadas y doradas, son los relojes que debemos tener en el radar esta temporada. Su común denominador es que comparten un estilo muy lady

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**

Aunque la tendencia en los últimos años estuviera marcada por el auge de grandes esferas, muy al estilo de los relojes masculinos, en las colecciones para mujer, todo apunta a que el diámetro de las cajas se empieza a reducir para conseguir piezas más versátiles, elegantes y atemporales. Y es que el primer modelo de reloj de muñeca nació con vocación de

lujo. Fue un encargo de joyería para Carolina Bonaparte, reina de Nápoles en 1810, de la mano de Abraham-Louis Breguet. Y ese tipo de pieza más delicado es el que se está volviendo a imponer. A pesar de que antaño se vistieran como pulseras por sus correas de piedras preciosas, actualmente encontramos modelos más asequibles, pero con un punto de sofisticación.

Rígidos y elegantes

01

MARRÓN

De pulsera doble, de **Viceroy**, 159€.



03

FINO

Y con esfera redonda, de **Rosefield**, 159€.



03

LISO

Con esfera color rosado, de **Nicols**, 450€.



04

CON FORMA

En oro y plata, de **Calvin Klein**, 179€.



A por el caramelo

Aunque los expertos del color dictaminen con su Pantone del año su tono estrella, la calle dispone, cómo no, sus preferencias. Y este año el caramelo, o el también llamado curry en todas sus gamas, ha triunfado en total look. Los tostados son el nuevo negro

BERTA BLANCH

01. Tonalidades MATICES ENGAMADOS

Chocolate, café, caramelo, camel... Existe una gran variedad de marrones, perfectos para fundirse todos en un único look. La combinación entre ellos genera una armonía cálida y apetecible para los días de invierno. Como sabemos que el total look monocromático no es para todas, recomendamos mezclarlo con pasteles, para aquellas que necesitáis un punto de color.

Gafas de sol de
Etnia Barcelona,
209€.



02. Lujo MANTENIENDO LA ESENCIA

Existen marcas, especialmente dentro del lujo, a las que directamente se les atribuye esta paleta cromática de tonos tostados y tierra. Base de su esencia, y sobre todo, gracias a su uso de las pieles, encontraríamos como ejemplo a Hermès o Max Mara.

03. Desfiles INUNDANDO PASARELAS

No hay prenda ni accesorio que haya conseguido escapar. Botas altísimas como las de Burberry, abrigos de pelo como los de Elie Saab o Fendi, trajes sastre como los de Ferragamo... Todas las firmas importantes han decidido apostar, aunque sea en una pequeña dosis, por el marrón, y por algo será.



Baillarinas de **Algo Bonito**, 29,99€.



Blazer de **Mango**, 69,99€.



Pendiente de **PDPAOLA**, 69€.



Camiseta de **Intimissimi**, 32,90€.



Pantalón de **Thinking Mu**, 150€. Bolso de **Chicca Borse** para **Zalando**, 249€.

Juego de capas

Prenda perfecta para recurrir al layering, con la ventaja de aportar fluidez y movimiento



Beige de punto, de **eseOese**, 49,90€.

Color marrón, de **Massimo Dutti**, 159€.

Capa de cachemira de **Benetton**, 79,95€.



Con botones, de **Molly Bracken**, 57,60€.

Practica tapping y reduce tu estrés

Estudios acreditados revelan que esta técnica que estimula algunos puntos del cuerpo –los mismos que la acupuntura– es efectiva para calmar la angustia

RAQUEL GONZÁLEZ

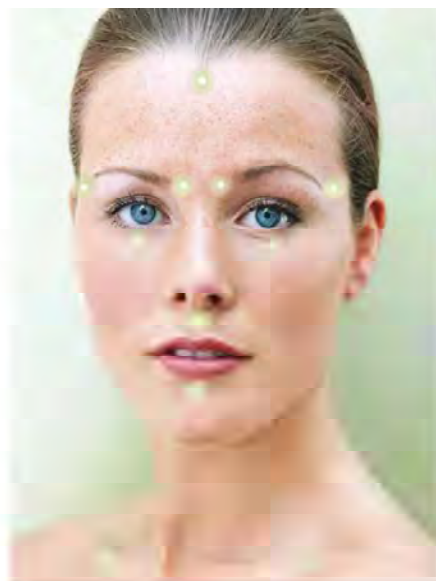


También conocido como técnica de liberación emocional o EFT, por sus siglas en inglés, el tapping aparece, por ejemplo, en la web de la Asociación Estadounidense de Enfermeras como método efectivo para reducir el estrés. Y es que se ha mostrado eficaz para tratar el estrés, la ansiedad, los miedos o el burnout en estudios revisados por pares, revisiones sistémicas y metanálisis, por lo que tiene suficiente evidencia detrás como para ser recomendado.

• **En qué consiste.** Se puede aplicar en cualquier sitio, pero es mejor hacerlo en un entorno tranquilo y en una posición cómoda. Se empieza con la llamada "declaración preparatoria", en la que se expone brevemente aquello que nos preocupa o agobia. Normalmente, se expresa diciendo algo parecido a: "Aunque tengo un problema (el que sea), me acepto profunda y

completamente". Esto hace que, además de verbalizar aquello que preocupa, haya también un componente de autoaceptación implicado en el proceso. Y mientras se repite esta declaración, se realizan golpecitos en los puntos de acupresión (ver la fotografía de la derecha).

• **Rondas cortas y largas.** La terapeuta integrativa Marielle Laheurte, autora de *Tapping* (Ed. Amat), explica que la versión corta de esta técnica suele ser suficiente para tratar los problemas. Con ella se estimulan ocho puntos meridianos y el punto de kárate y se tardan unos 30 segundos en completarla. "En una sesión se efectuarán varias rondas, una tras otra, hasta que el problema tratado haya desaparecido", apunta la experta francesa. La ronda larga –"que estimula 14 puntos, los nueve de la corta y cinco puntos más de la mano"– solo se aplica si las dificultades persisten.



Los 8 puntos de acupresión

Se hallan al principio de la ceja, en la esquina del ojo y debajo de este, debajo de la nariz, de la boca, la clavícula, el pecho y el brazo

Localizar los puntos de la mano

Laheurte anima a empezar aplicando rondas cortas a problemas sencillos. Hacerlo regularmente entre 5 y 15 min al día. Si el problema persiste o es complejo, aconseja recurrir a un experto para las rondas largas, que implican más puntos de la mano.

• **El punto de kárate.** Es el único incluido en la ronda corta, se halla en el canto de la mano. Ayuda a "restablecer la confianza en uno mismo, a disipar el miedo al fracaso o al éxito, los pensamientos negativos, el autosabotaje o la vulnerabilidad".

• **Los cinco puntos restantes.** Se sitúan en la esquina inferior de la base del pulgar, del índice, el corazón y

el meñique. En la mano se encuentra también el punto gama, localizado entre los huesos del dedo anular y el meñique (ver imagen de la derecha).

• **Los dedos.** Los centrales –dos o tres– de la mano opuesta son los que se usan para golpear estos puntos (y los del resto de los del cuerpo) para estimularlos. Se pueden usar las manos indistintamente.



Aceituna, una aliada para el corazón

Aunque son una parte esencial de la dieta mediterránea, durante años se las ha visto únicamente como un aperitivo o un ingrediente de las ensaladas. Pero la realidad es que esconden un sorprendente poder nutricional

ARACELI HERRERO

En España se cultivan más de 200 variedades de aceitunas diferentes, algunas destinadas a la producción de aceite, y otras, a su consumo en la cocina. Tanto unas como otras coinciden en que tienen unas propiedades nutricionales muy interesantes.

- **Grasas saludables.** El 70% de la grasa que contienen es monoinsaturada, en su mayoría ácido oleico, que juega un papel protector en las enfermedades cardiovasculares, al reducir los triglicéridos y el colesterol LDL (el malo), al tiempo que aumenta el colesterol HDL (bueno).

- **Por su contenido en grasa, se cree que engordan.** Sin embargo, los nutricionistas no se cansan de afirmar que esto es un mito y que si no se abusa de ellas, se pueden incluir en la dieta sin problemas. De hecho, una ración de siete aceitunas aportaría tan solo unas 55 kcal.

- **Son una buena fuente de fibra.** Unos 100 g cubren entre el 4 y 6% de las necesidades diarias, y



La principal diferencia entre las aceitunas verdes y las negras es su punto de maduración

de vitamina E, un antioxidante que protege las células del daño oxidativo, además de pequeñas cantidades de vitaminas A y C.

• **El punto desfavorable vendría por su alto contenido en sal**, ya que se conservan en salmuera. Esto hace que su consumo no sea recomendable en el caso de personas con hipertensión o con insuficiencia renal; sobre todo, las aceitunas rellenas de anchoa, que son las que suelen aportar más sal.

Mejoran la digestión

Las aceitunas fermentadas en salmuera, el método tradicional, aportan probióticos que favorecen una microbiota saludable. En cambio, hoy día también pueden encontrarse aceitunas pasteurizadas que no tienen estos beneficios. Lo mejor, mirar la etiqueta.

Ideas foodies para disfrutarlas al máximo en la mesa



Creadores de contenido
MARC & MÓNICA
@ma_petite_bouchee

ALIÑADAS

Solo hay que mezclar un bote de aceitunas rellenas de anchoa (bien escurridas) con 1 cda. de aceite de oliva virgen extra, 1 cda. de ajo en polvo, 1 cda. de pimentón ahumado y 1 cda. de orégano seco.



Experta en keto
LAURA GARAT
@keto_con_laura

RELLENAS DE QUESO

Para preparar el relleno, mezclar pimiento asado muy picadito con queso feta triturado y las especias que se quiera. Pasar a una manga pastelera y rellenar las aceitunas. Por otro lado, hacer una especie de "pan rallado sin pan" mezclando harina de almendra, lino o *psyllium* triturados, cúrcuma y sal. Pasar por huevo las aceitunas, y luego, por la mezcla de "pan rallado". Cocinar 5-10 minutos a 190° en la freidora de aire.



Chef
JUAN LLORCA
@juanllorca

EN UN PATÉ CREMOSO

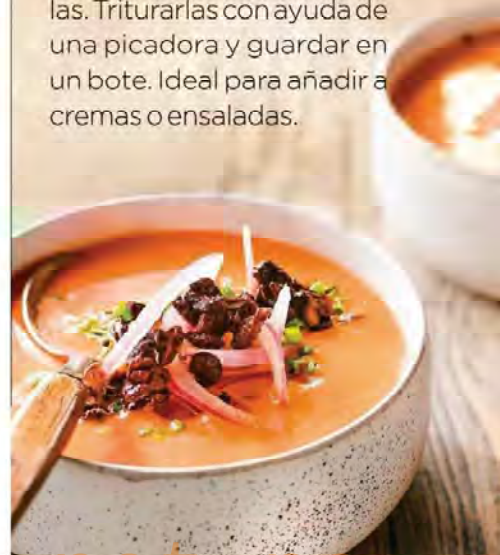
Tan fácil como triturar 100 g de aceitunas verdes sin hueso con medio aguacate, 1 cda. de aceite de oliva, perejil fresco, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Si se quiere que quede más cremoso, se le puede añadir un poco más de aguacate o de aceite de oliva. En cambio, si se prefiere más denso, incorporar unos frutos secos tostados. Se puede usar para untar en una tostada, acompañar un plato de pasta o de verduras...



Creadora de recetas
GLORIA CARRIÓN
@lagloriavegana

EN POLVO

Cortar unas aceitunas negras sin hueso a la mitad y hornear a 80° durante 3 horas para deshidratarlas. Triturarlas con ayuda de una picadora y guardar en un bote. Ideal para añadir a cremas o ensaladas.



Calefacción, cómo nos afecta

Nada más acogedor que una casa bien caldeada. Pero más allá de estar a gusto, nuestra salud puede verse favorecida o alterada según usemos la temperatura en el interior

RAQUEL GONZÁLEZ

El secreto para que tener una casa bien climatizada no comporte molestias para la salud es optar por regular la temperatura, evitando los excesos, y controlar el nivel de sequedad ambiental. En este contexto, no solo es fuente de bienestar, sino que beneficia al corazón. Según un estudio japonés publicado en la revista científica *BMJ Public Health* en 2024, las enfermedades cardiovasculares son más frecuentes en viviendas con temperaturas más bajas, ya que estas inducen la hipertensión arterial.

• **¿Qué sucede si el calor resulta excesivo?**

Puede provocar dolor de cabeza al dilatar los vasos sanguíneos del cerebro. También puede generar problemas de insomnio, ya que el cuerpo debe bajar su temperatura para conciliar y mantener el sueño. Además, combinado con la sequedad ambiental, puede aumentar los problemas respiratorios y las molestias oculares, incluso provocar problemas dermatológicos como sequedad, picor o enrojecimiento de la piel.



Manual de buenas prácticas

• **Temperatura.** Los expertos recomiendan mantenerla entre los 19 y los 23 °C. Por las noches, bajarla a 15 °C, como máximo 17 °C, o si el clima lo permite, apagarla, programándola para la hora de despertarse.

• **Humidificadores.** Cuanto más alta es la temperatura, más baja la humedad, que debe situarse entre el 50 y el 70%. Se recomienda recurrir a estos aparatos cuando no se consigue llegar a estas cifras.

• **Ventilación.** Es imprescindible que se realice a diario para renovar el aire en el interior de la vivienda. Hacerlo en las horas de más calor durante 10-15 minutos.

• **Mantenimiento.** Dependiendo del método utilizado, es de uno u otro tipo, pero debe hacerse cada vez que se inicia la temporada. Por ejemplo, si se utiliza una bomba de calor, hay que asegurarse de limpiar los filtros no solo al empezar a usarla, sino de modo semanal o mensual durante el período de uso. En el caso de una calefacción por radiadores, hay que purgarlos para evitar puntos fríos.



¿Sensibilidad real al gluten?

Estar hinchados, sentir dolor abdominal, reflujo o, incluso, náuseas, tras comer un alimento que contenga gluten sin estar diagnosticados de enfermedad celíaca, no debe atribuirse automáticamente a una sensibilidad al gluten. Según un estudio reciente publicado en la revista especializada *The Lancet*, esta afección,

de existir, sería mucho menos frecuente de lo que se cree.

• **Autodiagnóstico.** Según estos expertos, mucha gente cree tener este trastorno -muchas veces por influencia del marketing- y el que se presenten síntomas puede deberse más a un efecto psicológico que al consumo mismo de gluten. Por ello, exigen más rigor al tratar esta sintomatología.

Canas contra el cáncer

Que el pelo se nos tiña de blanco podría deberse a que el cuerpo pone en marcha un mecanismo de defensa para evitar los tumores cancerosos, según ha revelado un reciente estudio japonés.

• **Por qué.** Los científicos han visto que la pérdida de pigmento en el cabello puede deberse a que, en algunos casos, el organismo renuncia a mantener este proceso de coloración para evitar que se acumulen mutaciones genéticas o cambios en el ADN, que después puedan dar lugar a la aparición de un tumor. De todos modos, este hallazgo se ha hecho con ratones y habría que verificarlo en humanos.





Cómo entrenar pilates con balón

Rodar por la gran pelota, acompañar la respiración, sentir cómo el cuerpo se estira y acabar con un *push* de energía. Eso y mucho más se consigue con esta práctica

MAGUIT SEBASTIÁN

Los beneficios del pilates son muchos y conocidos, pero ¿qué se consigue añadiendo una pelota? “Cuando se utiliza el balón, se mejora la concentración. No puedes estar pensando en otras cosas porque

si no, no te sale el ejercicio”, asegura la fisioterapeuta segoviana Virginia Moreno, especialista en obstetricia y uroginecología.

• **Beneficios para la salud.** “Estos ejercicios mejoran la estabilidad y la fuerza. Además, desa-

rrollan la movilidad y la coordinación, ayudan a disminuir los dolores y a prevenir lesiones”, asevera Moreno, quien añade que el trabajo de respiración que se hace también “permite que el sistema nervioso se relaje”.

• **Resultados probados.** Lo que se consigue con la práctica asidua de esta disciplina, según Moreno, es sentirse “más fuerte y más ágil. También, en muchos casos, disminuyen o directamente desaparecen los dolores de espalda o de piernas”.

• **La constancia es la clave.** Dedicarle dos días a la semana, en el mismo horario, servirá para crear un hábito saludable. “Lo mejor es empezar en grupos reducidos



Equipada para practicar

Disponer de ropa cómoda, aunque no demasiado holgada, facilita la práctica. Lo mismo que llevar calcetines antideslizantes para un buen agarre. Sin embargo, **lo más importante en esta disciplina es acertar con el tamaño del balón.**

Para ello, hay que tener en cuenta que al sentarse sobre la pelota, las caderas deben quedar alineadas con las rodillas, formando un ángulo de 90°. Como guía, esto implica que las personas que miden hasta 1,60 m usen un balón de unos 55 cm de diámetro. De 1,65 m a 1,85 m de altura, optarán por las de 65 cm.



- 01.** Camiseta de malla suave en blanco de **Adidas**, 40€. **02.** Sujetador de yoga softmóve de **H&M**, 22,99€. **03.** Pantalón corto de doble capa de **H&M**, 17,99€. **04.** Pelota de pilates de 55 cm de **Unycos** en **El Corte Inglés**, 19,90€. **05.** Calcetines antideslizantes de **Oysho**, 9,99€.

con fisioterapeutas que te corrijan y pauten los ejercicios para su correcto desarrollo, evitando que puedan lesionarse", aconseja Moreno. Y es que esta modalidad de pilates se puede practicar a todas las edades sin importar el estado físico. Lo que sí es indispensable es ser regular y aprender la técnica correctamente.

• **El error más habitual.** Según la experta, este consiste en "hacer el ejercicio rápido, en vez de prestar atención a cómo hay que ejecutarlo para practicarlo bien sin hacerse daño. Otro error habitual es compararse con el compañero de clase, porque cada persona tiene sus circunstancias particulares".



Para subir de nivel

Una vez se domina la práctica con el balón y la técnica de respiración de pilates, se pueden incorporar algunos ejercicios con gomas

LA FIEBRE DE LOS CUADROS

La obsesión por este estampado va más allá de las pasarelas, y aunque a principios de año empezó de forma tímida, este otoño-invierno la calle ha dictado que es tendencia absoluta. Desde aquí proponemos opciones, incluso sin miedo a la mezcla

Fotografía KARI SVERRISS Estilismo ÓSCAR VISITACIÓN

En abrigo

Los hemos visto en Paul Costelloe, Kenzo o Valentino. El abrigo corto, midi o largo, es perfecto en corte sastre ligeramente oversize. Con estampado a cuadros, incluso de gran tamaño, ha triunfado como nunca.

Abriego de Molly Bracken, 150€. **Camisa** de Zara, 29,95€. **Pantalón** de Marc O'Polo, c.p.v.
Botas de Zara Ludovic de Saint Semin, 199€.

Página izquierda: **Abriego** de COS, 199€. **Pantalón** de Antik Batik, 240€.
Botas de Pitillos, 129,95€.



Variedad

Los cuadros en la indumentaria han sido una constante en la historia, incluso con un trasfondo social como en Escocia, cuyas variantes identificaban a los distintos clanes y familias.

Abrigo, c.p.v. y vestido,
109€, de Zara.



Faldas

Han sido y seguirán siendo la pieza estrella de este invierno. Con patrones drapeados, estas prendas, con una estética retro muy a lo Miu Miu, son perfectas para combinar con piezas casual que rompan con un push de color.

Jersey, c.p.v., y **camisa**, 29,99€, de Mango. **Falda** de COS, 129€. **Botas** de Pitillos, 129,95€.

Capa

De aire refinado y una silueta muy Chloé, Toteme o Max Mara. Las capas, ponchos, maxi pañuelos y chales XL han ganado protagonismo. Un accesorio clave, como un guante largo, ayuda a elevarla.

Capa de Michael Kors, 450€. **Jersey** de Easy Wear para El Corte Inglés, 19,99€. **Guantes** de Zara Ludovic de Saint Semin, 99,95€.



Pantalón

En esta propuesta no solo es importante destacar el estampado, sino también el diseño. Corte bombacho y tejido fluido, mejor por dentro de una bota bien alta. Para bajar el estilo boho, combinar con una americana estructurada.

Americana de COS, 149€. **Pantalón** bombacho de Zara, 45,95€. **Botas** de Zara Ludovic de Saint Semin, 199€.



De traje y camisa

Príncipe de Gales, vichy, tartán...los cuadros siempre son bienvenidos cuando hablamos de sastrería. La clave para renovar estos clásicos: un fit que sea ligeramente oversize y algo fluido.

Americana, 79,99€, y **pantalón coordinado**, 49,99€, de Mango.
Camisa de Zara, 89,95€.

Mezclar

De lo más inesperado pero también atrevido y fashionista. El cuadro sobre cuadro se impone como recurso estilístico, permitiendo combinar tamaños y colores, sobre todo en prendas y accesorios.

Chaqueta de Sandro, 365€. **Pantalón** de Zara, 29,95€. **Botas** de Pitillos, 129,95€. **Bolso** de Jo & Mr. Joe para El Corte Inglés, 69,95€.



LOOKS A FLOP DE PIEL

La piel se impone, un año más, como tendencia clave en este invierno. Mientras las opciones veganas continúan al alza, también vuelven con fuerza el cuero y el pelo natural; en ambos casos, evocando por igual actitud y sofisticación en cada look

Fotografía **ENRIC GÁLGERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





Pantalón

Del rock y el punk al streetstyle, gracias a firmas como Mugler o Versace, entre otras. Saxis, rebeldes y elegantes, los pantalones de cuero vuelven a ganar protagonismo para la temporada de frío, pisando fuerte en pasarelas.

Chaqueta de Henry Arroway, 195€. **Pantalón** de Ysabel Mora, 29,95€. **Zapatos** de Zara, 45,95€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 19,95€.

Página izquierda: **Vestido** de Adolfo Domínguez, 199€€. **Jersey** de Arket, 99€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 19,95€.

Corte cropped

Chaquetas y cazadoras de cuero son grandes protagonistas. Abrigadas y resistentes, hemos optado por un talla corto, más femenino, con mangas ligeramente oversize.

Chaqueta de H&M Studio, 399€. **Pantalón** de Adolfo Domínguez, 99€. **Pendientes**, 19,95€, **anillo bola**, 9,95€, y **anillo plano**, 9,95€, de Bijou Brigitte.

Falda

Esta es "la prenda" de la temporada. Sobre todo en corte midi y largo, ha inundado pasarelas de marcas como Zimmermann, Acne Studios o Ferragamo, entre otras. Señal de que hay que sumarla a nuestro armario.

Jersey de Lili Sidonio, 72€. **Falda** de Marciano by Guess, 200€. **Botas** de Zara 50º Aniversario, 169€. **Bolso** de Karl Lagerfeld, 199€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 17,95€.



Total look

Un recurso fácil, a la vez que eficaz, para todas aquellas a las que no les gusta pensar demasiado qué ponerse. Un color, el negro; y una textura, lisa efecto piel vegana de napa. Válido tanto para el día como la noche.

Camisa de Adolfo Domínguez, 129€.

Pantalón de Pinko, 235€. **Bolso** de Campomaggi, 595€.





Pelo

Las pasarelas confirmaban que los abrigos de pelo, muy del estilo de la edad de oro de Hollywood, serían un claro éxito.

En este caso, en versión corta.

De pelo natural o artificial, pero un poco oversize para estilizar la figura.

Abrigo de Antik Batik, 1.750€. **Pantalón** de Michael Kors, 495€.

Botas de Kate Moss x Zara, 169€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 14,95€.

Colores

Aunque actualmente encontramos piel teñida en tonos novedosos como el verde o el azul, abundan los marrones (del caramelo al chocolate), pasando por el burdeos, y por supuesto, el negro.

Chaqueta de Pinko, 465€. **Legging** de Ysabel Mora, 27,95€.

Bolso de Gianni Chiarini, 395€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 14,95€. **Botas** de Pitillos, 119,95€.



Sintéticos

Aliados de los bolsillos más ajustados, los llamados "faux fur" están en auge. Cada vez más marcas (incluso de lujo) apuestan por ellos debido a su calidad, y en algunos casos (no todos), sostenibilidad.

Chaqueta de Molly Bracken, 179€. **Pantalón** de Zara 50º Aniversario, 49,95€. **Pendientes**, 19,95€, **anillo plano**, 9,95€, y **anillo bola**, 9,95€, de Bijou Brigitte. **Anillo mariposa**, 259€, y **sello dorado**, 198€, de Thomas Sabo.



Doble faz

Característica por su exterior en efecto piel o ante-lina, e interior de pelo o borreguito, es una combinación que da una sensación suave y confortable que se adapta muy bien al estilo sport.

Abrijo de Marciano by Guess, 470€.

Pendientes de Bijou Brigitte, 7,95€.

Botas

Con atención especial al calzado, nos centramos en las botas. De montar, arrugadas o de tacón geométrico, deben ser altas y mejor en tonos oscuros. Perfectas para combinar tanto por dentro como por fuera del pantalón.

Jersey de Arket, 99€.

Pantalón, 39,95€, y **botas**, 169€, de Zara 50º Aniversario.

Pendientes de Bijou Brigitte, 17,95€.



ABRIGO LARGO

Mucho más que la prenda estrella contra el frío, el abrigo es todo un statement de estilo en los outfits invernales. Examinando pasarelas y centrándonos en el de corte largo, esta es nuestra selección de esenciales

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Clásico

CORTE SASTRE

Considerado el hermano mayor del clásico blazer, este es el abrigo más reversionado de la historia, y por el que más marcas han apostado en sus colecciones. En lana o de mezcla, corte recto y ligeramente masculino, su versión más elegante y actualizada se basa en solapas grandes y marcadas, además de maxi hombreras que estructuren la figura.

Abrigo de **Lloyd's**, 220€; jersey de cuello vuelto de **Easy Wear**, 39,99€; botas de **Tintoretto**, 99€; y pañuelo de **Latouche**, 59€, todo en **El Corte Inglés**. Camisa de **Mango**, 39,99€. Vaquero de **Bobo Choses**, 150€. Bolso de **Gianni Chiarini**, 360€. Brazaletes de **Moncollier**, 89€. Collar de **UNode50**, 459€.



Camisa de rayas
de **Arket**, 69€.

De colegio
Camisas a rayas,
paños clásicos
y colores que
recuerdan a
los uniformes
escolares

Abrigo doble
botonadura de
COS, 299€.

De corte
oversize, de
La Redoute,
159€.

Camisa de
Sézane,
90€.

Brazalete rígido de
Agatha, 90€.

De cierre
cruzado,
de **C&A**,
35,99€.

Animal print

Como no nos cansamos
de ver este estampado
en todas partes, esta
vez hemos decidido
centrarlo en bolsos de
tamaño grande para
el día a día.



Bolso shopper de
& Other Stories, 159€.



Con doble animal print,
de **Pull & Bear**, 59,99€.



Con estampado de vaca,
de **Parfois**, 79,99€.



Con print de leopardo,
de **Misako**, 23,99€.



De forma cuadrada, de
Tous, 450€.

Botín marrón
de **& Other
Stories**, 179€.

Camperas marrones

Las botas que nacie-
ron para el trabajo de
los ranchos en Estados
Unidos se han conver-
tido en nuestro esen-
cial de todo el año.



De piel de ante marrón, de
eseOese, 129€.



Con tacón geométrico,
de **Mimmù**, 189€.



De punta afilada y tacón
alto, de **Unisa**, 165€.

Zapatos Oxford

Son una mezcla entre la moda clásica británica y los zapatos del uniforme. Con un aire masculino y muy de it girl de los 2000, son ideales para dar el punto formal a los looks más neutros.



Clásico negro y liso, de **Camper**, 160€.



Bicolor con cordones, de **Hispanitas**, 125,90€.



Con costuras elevadas, de **Geox**, 119,90€.



Formales, planos y negros, de **COS**, 149€.

Collar dorado de **Bylia**, 59,90€.



Abrigo de **Molly Bracken**, 150€.

TODO A LOS CUADROS

Estampado que se ha abierto paso por la puerta grande. La prueba está en los escaparates; y por suerte, el abanico de opciones es amplio. Recomendamos empezar por accesorios para las menos arriesgadas, y apostar por un total look para las más fashionistas.

Jersey peludo de **Na-kd**, 75,95€.

Gorro de **C&A**, 35,99€.

Con bufanda incorporada, de **Yerse**, 239€.

Pantalón ancho de **Zara**, 59,95€.

De tonos rojizos, de **Mango**, 159,99€.

Bolso de mano de **Punt Roma**, 32,95€.



Con tira ajustable, de **It's Lava**, 120€. Con cierre doblado, de **Massimo Dutti**, 149€. Bolso shopper de **Intrend**, 66€.

Charol
Con un estilo rebelde y rompedor, ya sea de piel natural o sintética, lo importante es el acabado brillante y el color rojizo

02. Oversize DE CUADROS GRANDES

Una apuesta doble. Centrándonos en los tonos de tendencia, los colores tierra, hemos optado por un juego óptico de tamaños: un vichy de medida XL, junto a un cuadro inglés más pequeño. Combinados de manera engamada dan una interesante profundidad al look.

Abrigo de **Adolfo Domínguez**, 399€.

Jersey, 49,99€, y guantes, 35,99€, de **Mango**.

Pantalón de **Momoni**, 398€. Zapatos de **Pitillos**, 79,95€.

Balaclava de **Pull & Bear**, 15,99€. Collar, 192€, y brazalete, 133€, de **Vidda**. Bolso de **Bimba y Lola**, 350€.

Gafas de **Etnia Barcelona**, 182€.

03. Estilismo

AJUSTADO A LA CINTURA

Este abrigo, también conocido como de tipo batín, hace tiempo que se infiltra entre los must de la temporada. Este diseño solo tiene cosas buenas, aparte de ser cómodo y encontrarlo en distintas calidades, permite jugar al layering, gracias a su escote abierto. Nuestra opción, un modelo en tono piedra muy camaleónico, capaz de funcionar sobre prendas de colores dispares.

Abrigo de **Mus & Bombon**, 249,90€. Top de **Adolfo Dominguez**, 109€. Pantalón de **Sézane**, c.p.v. Mocassines altos, 39,99€, y gorro, 12,99€, de **Pull & Bear**. Pendientes de **Ikkelele**, 110€. Bolso de **Steve Madden**, 279,99€.



Bolsos cuadrados

Y un detalle esencial a destacar, con cinturón decorativo. Muy del estilo de Prada, Miu Miu o Saint Laurent.



En color burdeos, de **Pacomartinez**, 24,99€.



Marrón de ante, de **Parfois**, 25,99€.



De tono chocolate, de **H&M**, 34,99€.



Pendientes largos de **Misako**, 11,99€.



Abrigo crudo de **Zara**, 39,95€.



Con solapas grandes, de **IKKS**, 375€.

ABRIGO CON CINTURÓN

Esta prenda resulta la gran aliada para todas aquellas a las que les gusta marcar la figura. Aunque no lo parezca, con un modelo muy oversize y muy ajustado a la cintura, se puede generar un contraste de volúmenes tanto con faldas largas como con pantalones.



En color marrón, de **H&M**, 49,99€.

Falda de **Adolfo Domínguez**, 129€.



Mocasines de tacón de **Ángel Alarcón**, 145€.



Amarillo, de **American Vintage**, 130€. Marrón de pata ancha, de **Benetton**, 59,95€. Corte barrel, de **Uniqlo**, 39,90€.

Pantalón de pana
Micropana
o corduroy grueso, son muy cómodos y siempre con un punto relajado

Botas moteras

También conocidas como bikers, enamoraron a las modelos en los años 90 y vuelven ahora diferenciadas. De caña blanda y con más hebillas.



Con hebilla plateada, de **& Other Stories**, 199€.



En color negro y caña media, de **Calvin Klein**, 219,90€.



De color marrón y detalles dorados, de **Clarks**, 190€.



Collar rígido dorado de **Nunu Bcn**, 150€.



Suave y abrigado, de **Simorra**, 368€.



Bufanda de **Desigual**, 49,95€.



Ancho y de corte palazzo, de **Benetton**, 79,95€.



Abrigo largo de **Primark**, 50€.



Cinturón de **Punt Roma**, 15€.



Anudado y versión corta, de **H&M**, 69,99€.



Pantalón recto de **Abercrombie & Fitch**, 85€.

PIEL Y PELO SINTÉTICOS

Siempre evocando un estilo algo vintage, los materiales de estos abrigos mejoran cada temporada a base de fibras sintéticas como el poliéster, entre otras. Por suerte, las tendencias también apuestan por alternativas que tienen en cuenta, sobre todo, la sostenibilidad.



Jersey a rayas de **Pull & Bear**, 29,99€. Con detalles brillantes, de **Primark**, 18€. Con grises, de **Adolfo Dominguez**, 169€.

Jerséis con un twist

Comodidad y diseño pueden ir de la mano, gracias a bordados y jacquards en tejido de punto

04. Amoroso EL SUAVE PELO SINTÉTICO

Llamada al lujo, pero esta vez, no silencioso. Cómodo (no pesa) y cálido como ningún otro, esta opción de pelo y textura que replica al borrego será un acierto asegurado. La clave está en que sea tamaño XL. Gabriela Hearst, Sacai o Miu Miu los mostraron sobre la pasarela; aquí, en versión asequible.

Abrigo de **Pull & Bear**, 59,99€.
Jersey de **Pinko**, c.p.v. Pantalón de **Mango**, 39,99€. Botas de **Steve Madden**, 169,99€.
Collar de **Ikkelele**, 185€.
Bufanda de **Stella Rittwagen** para **El Corte Inglés**, 30€. Bolso de **Gianni Chiarini**, 325€.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



FRUTOS SECOS, "PÍLDORAS" DE SALUD

Estos alimentos no solo son muy sabrosos, sino que aportan nutrientes importantes. Cada uno destaca por un motivo distinto, como te contamos al detalle a continuación

CARME DEL VADO

Nueces pecanas.

Deliciosas en onzas de chocolate negro, solas o junto a otros frutos secos.

Hay un consenso entre los expertos sobre la importancia de consumir estos alimentos de forma regular. La Fundación Española del Corazón, por ejemplo, recomienda tomar entre 3 y 7 raciones semanales de frutos secos porque favorecen la salud al proporcionar minerales de fácil absorción, como el potasio, el calcio, el fósforo, el hierro o el magnesio. También por su contenido en fibra o en proteínas.

- **Ayudan a mejorar la composición corporal.** Los frutos secos tienen su lugar, incluso en una dieta para perder peso, porque son muy saciantes. Además, al contener un 28% de hidratos de carbono de absorción lenta, evitan los picos de insulina y, con ello, los antojos. Lo ideal en este caso es tomar entre 3 y 5 raciones semanales del tamaño del puño cerrado (entre 20 y 30 g).

CÓMO ESCOGER LOS FRUTOS SECOS

Se recomienda consumirlos crudos o tostados y con la piel, ya que una parte importante de la

No son tan calóricos como parece porque una parte de su grasa no se digiere y el cuerpo la excreta

fibra y los antioxidantes se encuentran en ella. Aunque crudos preservan mejor sus propiedades, tostarlos los hace más digeribles. En algunos casos, una cocción previa es indispensable para poder consumirlos, como pasa con los pistachos o los anacardos. Lo que no es recomendable es freírlos o que se les añada sal, azúcar, miel, etc.

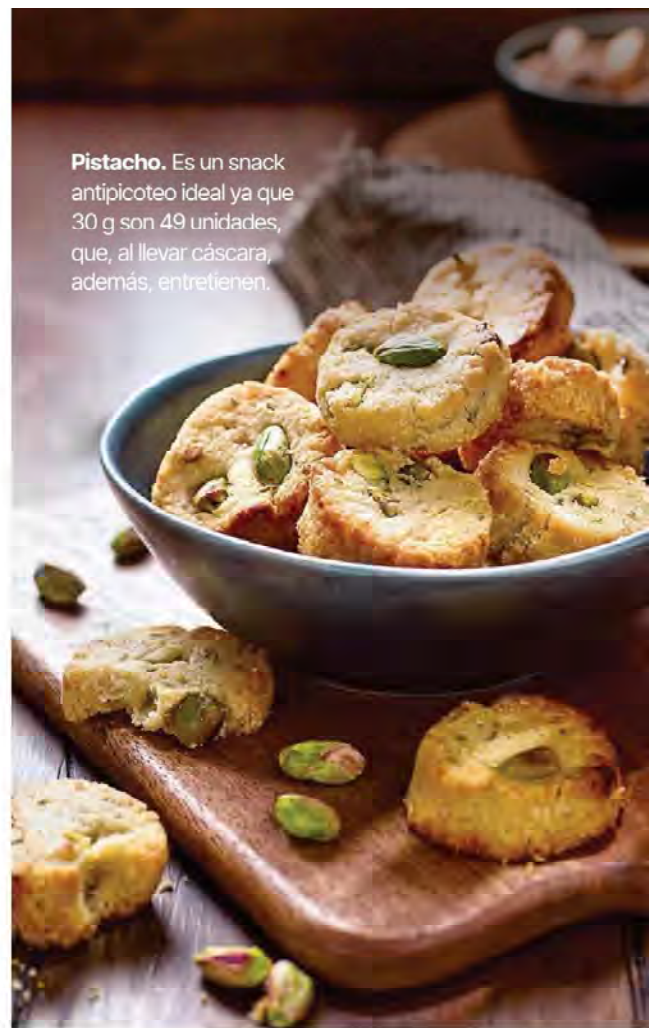
- **¿Hay que remojarlos?** Al contener unas sustancias (fitatos) que pueden impedir la absorción de determinados nutrientes, se recomienda ponerlos en agua durante periodos largos (de 4 a 12 horas). Sin embargo, un estudio del 2020 determinó que esto no resultaba significativo para reducir la presencia de estos antinutrientes y que, en cambio, podía derivar en la pérdida de minerales a causa de sumergirlos en el agua.

NUECES

La nuez que solemos consumir más habitualmente es la europea o persa (*Juglans regia*), que destaca por su aporte de ácidos grasos omega 3. Se calcula que unas 5 unidades (25 g) cubren el 91% de las necesidades diarias de este nutriente.

- **Pecanas.** Esta variedad americana es también rica en estos ácidos grasos, pero tiene un sabor más dulzón, por lo que es la que se suele utilizar más en repostería, por ejemplo.

Pistacho. Es un snack antipicoteo ideal ya que 30 g son 49 unidades, que, al llevar cáscara, además, entretienen.



Pistachos, más que una moda

Es el ingrediente estrella de la temporada, presente en chocolates, panettones y todo tipo de recetas dulces y saladas. Pero su presencia habitual en la dieta está más que justificada.

- **Proteína completa.** Aporta un 20% de proteínas, lo que contribuye a reforzar la dieta sin "abusar" de la carne, el pescado o el huevo... Además, su proteína es completa, como la animal.

- **Poder antioxidante.** Lo debe a su aporte en vitamina E, carotenoides, fenólicos y flavonoides.

- **Rico en hierro.** Es el fruto seco que más proporciona. Además, contiene cobre, que facilita su asimilación.

Cacahuete. Si se consume en aperitivo, evitar los que llevan sal, azúcar, miel, etc.



Anacardo. Molido o como topping, enriquece platos de cuchara y ensaladas.

Avellana. Su bebida vegetal es similar a la de almendras, aunque más cremosa y suave.



CACAHUETES

En realidad son leguminosas, es decir, están más cerca de un guisante que de una almendra. Tal vez por ello sean los “frutos secos” que aportan más vitamina B3, ácido fólico y proteína, aunque también son los más calóricos. Además, proporcionan triptófano, precursor de la serotonina, un neurotransmisor que mejora el ánimo y el sueño.

• **En crema o aceite.** La primera es cada vez más popular en nuestro país, pero ojo, su alta palatabilidad hace que sea fácil comer mucha cantidad y sumar demasiadas calorías. Su aceite se usa en la cocina asiática, por ejemplo, en salteados con wok.

ANACARDOS

El botánico André Thevet los llamó así debido a su forma de corazón invertido (*ana* significa hacia arriba, y *cardium*, corazón). Lo que más destaca de ellos es que aportan cobre y magnesio, dos minerales que escasean en la dieta. El primero es esencial para las defensas, y el segundo, para el sistema musculoesquelético.

• **En cocina.** Habituales en la cocina oriental, tienen muchos adeptos entre los veganos como fuente de proteína vegetal.

ALMENDRAS Y AVELLANAS

Las primeras son más ricas en proteínas, fibra y minerales co-

mo el calcio y el magnesio. Las segundas, por su parte, son algo más ricas en grasas monoinsaturadas y en antioxidantes como la vitamina E.

• **Reinas de los dulces.** La harina de almendra es muy popular en recetas sin harinas, mientras que la avellana es la base de los turrones o las cremas con chocolate.

NUECES DE BRASIL

También llamadas coquitos, son conocidas por su destacado aporte de selenio, un mineral antioxidante que refuerza las defensas y que favorece la producción de colágeno. Con solo 3 al día se cubren las necesidades diarias del mismo.



Nueces de Brasil. Tomar en mezclas de frutos secos, para equilibrar el aporte de selenio.



Piñones. Son un topping ideal para añadir proteína vegetal a cualquier plato.



Macadamias. Se suelen consumir crudas pero se pueden freír e, incluso, cocer.

• **En snack.** Es la mejor manera de controlar que no se consuman más de las necesarias. Se pueden acompañar de dátiles u otras frutas secas.

PIÑONES

Contienen ácido pinolénico, que, según algunos estudios, favorece la producción de insulina, lo que ayuda a controlar el azúcar en la sangre y evitar los antojos. Además, sus proteínas proporcionan todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas para su máximo aprovechamiento. Entre ellos, destaca la arginina, que ayuda a prevenir las placas de ateroma y flexibiliza las arterias. En cuanto a su aporte

de minerales, sobresale su contenido en fósforo y en hierro.

• En su salsa. Aunque tienen muchas aplicaciones en cocina, una de las recetas más populares que los contienen es el pesto, en el que se acompañan de parmesano, albahaca y AOVE.

te de minerales, sobresale su contenido en fósforo y en hierro.

• **En su salsa.** Aunque tienen muchas aplicaciones en cocina, una de las recetas más populares que los contienen es el pesto, en el que se acompañan de parmesano, albahaca y AOVE.

MACADAMIAS

Procedente de Australia, esta nuez destaca por ser la más rica en grasas (representan del 75 al 80% de su peso), eso sí, tan saludables como las del AOVE o el aguacate. Un puñado, además, proporciona casi un cuarto de la cantidad diaria necesaria de vitaminas del grupo B, importantes para el sistema nervioso. En cuanto a los minerales, destaca el aporte de manganeso, necesario, entre otras muchas funciones, para fortalecer los huesos.

• **Quesos veganos.** Debido a su sabor, pero sobre todo a su textura, se usa para elaborar las variedades más gourmet de estos productos, igual que el anacardo.

HACER UN RESET PARA DEPURAR

Una vez pasada la vorágine de las fiestas, llega el momento ideal para deshincharse, recuperar la calma digestiva y eliminar toxinas con alimentos reales, de temporada y adquiriendo hábitos restauradores

LLUCARULLAN. Periodista y dietista integrativa

Después de las celebraciones navideñas, el organismo suele pedir una tregua. Es habitual notar cierta hinchazón abdominal, pesadez digestiva; incluso cansancio o niebla mental. Estas señales reflejan el impacto de varios días seguidos de comidas copiosas con la presencia de alimentos más grasos, dulces y alcohol. Como consecuencia de todo ello, el sistema digestivo y hepático trabajan sin descanso y se acumulan más toxinas. La buena noticia es que el cuerpo tiene una enorme capacidad de recuperar su equilibrio si se le ofrece lo que necesita. No hay que "compensar" los excesos con dietas extremas.

• **Solo hay que volver a lo esencial.** Se trata de comer "limpio" a base de alimentos frescos, hacer ejercicio físico pero sin grandes exigencias, descansar y llevar una hidratación adecuada. De hecho, para el reset, lo más importante es limitar lo que ingerimos y facilitar lo que debemos expulsar, para no darle más trabajo del necesario al cuerpo.

QUÉ ES LO QUE DEBEMOS RESTRINGIR

Lo primero es reducir la carga metabólica evitando el consumo de determinados alimentos:

• **Stop a los proinflamatorios.** Al menos durante dos semanas hay que dejar de comer ultraprocesados o comida preparada porque contienen ingredientes proinflamatorios. Es el caso de las harinas refinadas y el azúcar, que ade-

más provocan picos de glucosa y hambre constante. También los aceites refinados de oliva o girasol porque sus grasas oxidadas, además de inflamación, causan una cascada de radicales libres llamada estrés oxidativo. Evitar también preparados como embutidos, carnes procesadas o incluso hamburguesas vegetales porque suelen contener muchos almidones o ingredientes para mejorar su textura y aglutinar el producto, como gomas o xantanas. También colorantes y aditivos para mejorar su aspecto. Como dietista, aconsejo limitarlos todo lo posible, incluso más allá del tiempo del reset.

• **Bebidas que hay que obviar.** Conviene reducir el consumo de cafeína durante unos días, especialmente si hay insomnio o irritabilidad digestiva. Se puede sustituir por infusiones o caldos. Además, durante estas semanas es importante evitar el alcohol, que sobrecarga el trabajo del hígado.

EL SISTEMA QUE AYUDA AL DÉTOX

El hígado es el órgano depurativo por excelencia. Es cierto que el cuerpo dispone de un sofisticado sistema de depuración compuesto por los órganos emuntorios que incluye, además del hígado, a los riñones, el intestino, los pulmones y la piel. Todos trabajan de forma coordinada para filtrar, neutralizar y expulsar sustancias de desecho, porque el hígado es algo así como el "centro de operaciones" del sistema excretor. Él solo metaboliza desde los fármacos al alcohol,



Un plan de cuatro semanas

El reset dura un mínimo de 10 días, pero mejor si llega a las dos semanas. Después, hacer una quincena de transición hasta acabar de normalizar la alimentación.

Primera fase. Catorce días es el tiempo que necesita el hígado para activar sus fases de detoxificación y para que el intestino recupere su ritmo natural. En la primera semana ya se nota menos hinchazón abdominal y más energía, pero la segunda consolida los cambios metabólicos.

Segunda fase. Durante la primera semana de transición, mantener el consumo de verduras amargas y crucíferas, seguir haciendo tres comidas y el descanso digestivo. Incorporar el resto de proteínas que estaban apartadas. En la segunda, se autoriza a tomar café. Reservar un día a la semana para hacer un menú depurativo. El resto de días seguir con una dieta de corte mediterráneo.



Bebida antihinchazón. Se hace con menta, manzana, canela y limón, y se toma fría o tibia.

pasando por los pesticidas presentes en algunos alimentos o las hormonas. También produce bilis para eliminar desechos.

CÓMO APOYAR LA FUNCIÓN DEL HÍGADO

Optar por incluir ciertos ingredientes claves en los menús:

- **Las verduras más adecuadas.**

Se trata de las crucíferas, como la col, el brócoli, la coliflor, la col kale o la lombarda. También cuentan los vegetales sulfurados como el ajo, la cebolla o el puerro, y hojas amargas como la rúcula, la escarola, las endibias o los canónigos.

- **Infusiones aliadas.** Las más aconsejables incluyen plantas como el boldo, el cardo mariano, el desmodium, el diente de león o la alcachofa, entre otras. De todas ellas, tal vez el boldo sea la más usada con este fin, ya que estimula la vesícula biliar y el hígado gracias a la boldina, uno de sus principales principios activos, que además, tiene un efecto hepatoprotector. También es diurético y un laxante suave

- **Espicias “hepatofriendly”.** El romero, gracias a su contenido en ácido rosmarínico y ursólico, es un gran protector hepático y

tiene una acción antiinflamatoria. Menos conocidas, las semillas de hinojo estimulan la producción de jugos gástricos y bilis, mejorando la digestión y favoreciendo la expulsión de gases al evitar la hinchazón abdominal. La cúrcuma y el jengibre potencian las enzimas hepáticas y ayudan a modular la inflamación. El segundo, además, favorece la digestión.

- **Una fórmula que funciona.**

Consiste en combinar una cucharadita de postre de boldo, otra de semillas de hinojo, y 2 o 3 rodajas de jengibre por vaso de agua. Llevar el agua a ebullición, añadir

Ideas top

TENTEMPIÉS QUE AYUDAN AL RESET

Aquí propongo algunos snacks bajos en hidratos de carbono y con sustancias que ayudan a calmar al sistema nervioso:

- **Frutos secos.** Aportan vitaminas del grupo B y minerales que ayudan a equilibrar el sistema nervioso. Por ejemplo: 3 nueces de Brasil (ricas en selenio), almendras tostadas (ricas en magnesio) o semillas de calabaza (ricas en zinc y triptófano).

- **Huevos cocidos.** Son una fuente excelente de proteína de alta calidad y colina, que ayudan a la saciedad y la estabilidad energética.

- **Manzana con canela y tahina (pasta de sésamo).** Esta fruta aporta fibra y polifenoles, la canela ayuda a estabilizar la glucosa y la pasta añade grasas saludables y calcio.

- **Frutos rojos y yogur.** Se unen los antioxidantes de estas bayas a la grasa y la proteína del yogur, que resultan muy saciantes.

- **Aguate con sal marina y limón.** Las grasas saludables del aguacate estabilizan el azúcar en sangre; la sal marina aporta electrolitos; y el limón tiene acción antioxidante y antiinflamatoria gracias a la vitamina C y los polifenoles.

los ingredientes y dejar hervir 3-4 minutos. Apagar, tapar y dejar reposar 10 minutos.

ESTIMULAR EL TRABAJO DE LOS RIÑONES

Son los responsables del equilibrio de líquidos y del filtrado de desechos hidrosolubles. Para funcionar correctamente necesitan una hidratación constante.

- **La mejor manera de conseguirla.** La base debe ser el agua de calidad. También contribuyen los caldos, las infusiones y el conjunto de vegetales que se consumen y apoyan la eliminación de líquidos y de toxinas. Son interesantes los vegetales con efecto diurético suave como el apio, el hinojo, las alcachofas o el perejil.

- **Un caldo restaurativo.** El nutricionista experto en depuración hepática e inflamación Marc Vergés propone hacerlo con dos litros de agua, una cebolla, un puerro, una rama de apio, dos zanahorias, un diente de ajo, un trocito de jengibre fresco, ½ cucharadita de cúrcuma en polvo y una ramita de tomillo o romero. Hervir 45 minutos a fuego bajo. Tomar antes de la comida o entre horas.

- **Comprobar el nivel de hidratación.** Es óptimo cuando se producen unas ocho micciones al día de color clarito. Si es amarillento es que falta agua.

MEJORAR EL TRÁNSITO INTESTINAL

El intestino completa el eje depurativo. Un tránsito regular evita la reabsorción de toxinas y favorece su eliminación por vía fecal. Por ello no creo que se deba hacer un detox hasta haber corregido este problema primero.

Detalles como añadir una cucharadita de miso al caldo o chucrut a la ensalada potencian un menú detox

- **Qué lo potencia.** La fibra de frutas y verduras y la de semillas van a ayudar a mejorar el tránsito intestinal. Sobre las primeras, la calabaza, la zanahoria, el boniato o la manzana cocida calman la función digestiva y su fibra prebiótica resulta un alimento exquisito para las bacterias intestinales. En cuanto a las segundas, son muy interesantes las de chía y las de linno remojadas porque sueltan un mucílago que actúa como lubricante y así las heces resbalan.

- **Los fermentados son beneficiosos.** Hablamos del kéfir, el yogur, el chucrut o el miso, que contribuyen a mantener una microbiota equilibrada y una inflamación intestinal baja

HACER PARTÍCIPES AL PULMÓN Y LA PIEL

La respiración profunda favorece la eliminación de dióxido de carbono y la oxigenación celular, mientras que la sudoración ayuda a expulsar toxinas. Por ello, caminar al aire libre o hacer una sesión suave de estiramientos, de movilidad, de yoga o de ejercicios isométricos estimulan la circulación linfática, la oxigenación y la eliminación de líquidos.



En su justa medida.
Para no sobrecargar el organismo, ajustar el consumo de AOVE. Es una grasa buena pero debe tomarse con mesura.

MI PROPUESTA DE RESET DE DOS SEMANAS

• **Qué comer.** Durante este tiempo, conviene priorizar la sencillez: caldos vegetales, verduras de temporada, frutas frescas, proteínas fáciles de digerir, sin exceso de condimentos, que alivien al sistema digestivo.

• **En qué proporción.** Las verduras deben ocupar la mitad de un plato, combinadas con un cuarto de plato de proteína de calidad como pescado, huevo, legumbres o carne blanca. El resto de alimentos, en tamaño de guarnición, como los cereales, que deben ser enteros (arroz integral,

quinoa o avena). Y si se come pan, que sean máximo 2 rebanadas pequeñas, y de uno de larga fermentación y de masa madre, de espelta, centeno o trigo integral. Además, hay que incorporar una pequeña porción de grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos y semillas.

• **Cocciones recomendadas.** El vapor, el hervido, el guiso, incluso el horno o la plancha sin quemar, conservan los nutrientes y evitan compuestos tóxicos derivados del exceso de calor. Al mediodía es ideal empezar con una porción de crudos en forma de en-

salada en la que se pueden incluir algunos amargos; y por la noche, priorizar los vegetales cocidos para facilitar la digestión.

• **Cómo organizarse.** Para que sea fácil, he hecho una propuesta de menús para una semana en la siguiente página. Verás que consta de 3 comidas principales en lugar de 5, para dar descanso al sistema digestivo. Si se necesitara comer entre horas, se puede tomar un caldo depurativo, una infusión o uno de los snacks propuestos. Se aconseja comer despacio, masticando bien, porque la digestión empieza al ensalivar los alimentos.



• **Ayuno nocturno.** Es importante cenar temprano y ligero, dejando pasar al menos dos horas antes de acostarse. Este simple gesto mejora el vaciado gástrico y favorece los procesos nocturnos de regeneración hepática. De noche, el organismo aprovecha para hacer una especie de "barrido intestinal" que elimina los restos de alimentos y bacterias no deseadas.

• **Un plus.** Según un estudio publicado en la revista *Nature*, beber en ayunas agua con medio limón ayuda a prolongar estas labores de limpieza. Tras consumirla, esperar un rato hasta desayunar.

Una pauta completa UNA SEMANA DE MENÚS PARA HACER UN RESET

Lunes

• DESAYUNO

Porridge de avena con manzana cocida, canela y chía

• COMIDA

Escarola con hinojo y naranja // Filete de merluza al vapor con brócoli // Kiwi

• CENA

Caldo vegetal depurativo (apio, puerro, cebolla, chirivía) // Tortilla de espinacas

Martes

• DESAYUNO

Tostada de pan integral con salmón marinado y rúcula

• COMIDA

Canónigos, apio, rabanitos, chucrut y semillas // Quinoa con cebolla, zanahoria, brócoli y taquitos de pavo // Naranja

• CENA

Crema de puerro y manzana // Tempeh de garbanzos salteado con espinacas

Miércoles

• DESAYUNO

Yogur de cabra con arándanos, semillas de calabaza y canela

• COMIDA

Escarola con zanahoria, granada // Arroz de coliflor con pollo al horno con to-millo y limón // Pera

• CENA

Crema de hinojo y puerro // Sardinas al horno con picada de ajo, jengibre y almendras

Jueves

• DESAYUNO

Tostada de pan integral de masa madre con aguacate y huevo duro

• COMIDA

Col lombarda y zanahoria ralladas y marinadas con vinagre de manzana y limón // Conejo a la plancha // Frutos rojos

• CENA

Sopa de cebolla // Salteado de shiitakes con ajos tiernos y gambas

Viernes

• DESAYUNO

Pudding de chía con frutos rojos, pipas de girasol y canela

• COMIDA

Ensalada de canónigos, medio aguacate, chucrut, remolacha

rallada, lentejas y melva // Mandarina

• CENA

Crema de calabaza y zanahoria // Bacalao al horno con acelgas y cebolla

Sábado

• DESAYUNO

Batido de espinacas, aplo, manzana, con jengibre y limón

• COMIDA

Ensalada tibia de rúcula, remolacha cocida y rabanitos // Lubina al horno con hinojo y cebolla // Naranja

• CENA

Endibias a la plancha // Tortilla de puerro

Domingo

• DESAYUNO

Manzana asada con yogur de coco y semillas de sésamo

• COMIDA

Mejillones al vapor // Calamares a la plancha y ensalada de escarola y naranja con semillas de girasol // Yogur

• CENA

Crema de remolacha // Brochetas de pavo y verduras

En lugar de té o café, complementar las comidas con una infusión de boldo, hinojo y rodajas de jengibre

SALUD. VIVIR MÁS Y MEJOR



DESCUBRE LAS EXERCINAS

LAS MOLÉCULAS DE LA LONGEVIDAD

Sabíamos que el ejercicio era saludable, pero descubrir la acción de las exercinas, de las que se habla como promotoras de una vida más larga y sana, ha multiplicado el interés por sus efectos. Pero ¿qué son y por qué están en boca de la comunidad científica?

MARGA DURÁ

Sabemos, porque nos lo han repetido por activa y por pasiva, que el ejercicio aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. La ciencia lo ha ratificado y nos ha relatado cómo, tras una buena sesión en el gym, las endorfinas nos regalan una sonrisa y un sentimiento de bienestar que destierra el estrés y la ansiedad. Por supuesto, conocemos también que estar en forma es bueno para conseguir o mantener una composición

corporal saludable. La autoestima y la agilidad no tardan en llegar. Nuestras articulaciones se fortalecen, los músculos se desarrollan, los huesos mantienen su densidad... A partir de ahí, los beneficios del ejercicio se extienden a casi todos los ámbitos de nuestra anatomía.

QUÉ HACE DEL EJERCICIO UNA “MEDICINA PARA TODO”

Los científicos se preguntaban por qué, además de los beneficios que tiene de por sí mover-

se, el ejercicio físico parece ser la panacea para tantos males. Buscaban desentrañar cómo se desencadenaba este proceso por el que, además de producir mejoras en las zonas trabajadas, dispensaba beneficios generales para la salud. Ahora han hallado la respuesta: se debe a las exercinas, es decir, a unas moléculas que se activan durante el esfuerzo y que acuden a reparar las microrroturas de las fibras musculares que se producen durante la práctica deportiva. Este “efecto reparador” podría

ser también la clave de por qué estas moléculas ayudan a prolongar nuestra vida.

La investigación sobre las exercinas y sus efectos sobre el organismo es reciente, por lo que todavía es demasiado pronto para aventurar certezas. Mientras los estudios avanzan, esto es lo que a día de hoy se ha comprobado.

QUÉ EFECTO TIENEN LAS EXERCINAS EN EL ORGANISMO

“Estas moléculas que se liberan en el cuerpo cuando hacemos ejercicio funcionan como ‘mensajeros’ entre órganos y ayudan a mejorar la salud”, afirma el Dr. José López Chicharro, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Complutense de Madrid y director médico de la clínica OYTU.

El impacto de las exercinas en el estado de salud es considerable. Tal y como enumera el endocrinólogo y divulgador médico Dr. Joaquín Puerma, “inciden en el metabolismo, mejorando la forma en la que empleamos el azúcar. También previenen la inflamación, favoreciendo una respuesta más equilibrada. Mejoran el estado de ánimo, la función cerebral, la salud cardiovascular y la capacidad de recuperación de los tejidos”.

• **No actúan solo durante un entrenamiento.** Lo más interesante es que estas señales tan preciadas que se activan con el ejercicio continúan en funcionamiento incluso cuando ya hemos finalizado la actividad. “Aunque todavía queda mucho por investigar, lo que sí sabemos es que estas moléculas no solo aparecen mientras nos ejercita-



CICLISMO

Este ejercicio de resistencia aeróbica libera exercinas que benefician la salud cerebral, el metabolismo y la función cardiovascular.



RUNNING

Correr largas distancias libera exercinas como la interleucina-6. Esto se debe a que produce contracciones musculares sostenidas en el tiempo.



Todo deporte es válido

Cualquier actividad deportiva ayuda a liberar exercinas, pero varía el tipo de las mismas. El HIIT o las pesas estimulan la irisin, mientras que correr o nadar liberan más interleucina-6, por ejemplo

mos: sus efectos se prolongan horas e incluso días, extendiendo los beneficios del deporte", ilustra el Dr. Puerma.

NO ES UNA, SINO QUE SON DISTINTOS TIPOS DE MOLÉCULAS

Exercinas es el nombre que aúna a diferentes tipos de moléculas que provienen de distintos órganos de nuestro cuerpo. "Estas sustancias pueden proceder de distintos tejidos (músculo, corazón, hígado, grasa, etc.) y actúan en el propio tejido que las genera o bien viajan por la sangre para influir en otros órganos", explica el Dr. López Chicharro.

Este experto añade que "durante el ejercicio el músculo y otros tejidos trabajan, se contraen, cambian su metabolismo, se produce mayor flujo sanguíneo, estrés mecánico, cambios hormonales... Todo este conjunto induce a la liberación de exercinas, que son sustancias variadas: pueden ser proteínas, péptidos, metabolitos, lípidos, ARN...".

ASÍ ACTÚAN DENTRO DE NUESTRO CUERPO

Una vez liberadas por el ejercicio, las exercinas pueden comportarse de tres maneras. La primera consiste en permanecer en el órgano, músculo o tejido donde se han liberado y desplegar allí su poder curativo.

La segunda es actuar en zonas cercanas a donde se han generado. Pero "las exercinas también pueden viajar por la sangre a otros órganos, favoreciendo, por ejemplo, que el hígado o la grasa ajusten su metabolismo o que el sistema vascular mejore su función", cuenta el Dr. López

Chicharro. También se encargan de modular los procesos de inflamación, de la creación de vasos sanguíneos, del mantenimiento muscular e, incluso, de ciertas funciones cerebrales. Además, intervienen en los procesos de oxidación del organismo, lo que ha hecho que se ganaran el apetecible título de "moléculas de la longevidad".

DE QUÉ MODO AUMENTAN LA ESPERANZA DE VIDA

"Se ha visto que muchas de estas exercinas están relacionadas con mecanismos que protegen frente al deterioro asociado a la edad y a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o los problemas cardiovasculares. Algunas, como la irisin, se han vinculado a mejoras en el metabolismo; otras, como la adiponectina o el FGF21, están siendo estudiadas por su posible papel en la protección del corazón o del cerebro", asegura el Dr. Puerma.

• **Cómo influyen en la preservación de la salud cerebral.** Según estudios recientes, estas partículas mejoran la inteligencia, la concentración y la plasticidad neuronal. Esto es lo que se desprende de los últimos trabajos. Exercinas como la irisin o la catepsina B estimulan la renovación neuronal y la mayoría de las funciones cognitivas. Investigaciones publicadas en medios científicos como *Nature Reviews Neuroscience* y *Journal of Neurochemistry* revelan que estas moléculas ayudan también a reducir la inflamación cerebral, protegiendo del deterioro cognitivo. Otras exercinas

se encargan de preservar el sentido del equilibrio.

LIBERARLAS AYUDA, PERO NO LO ES TODO

De todas formas, como hemos comentado, la investigación está avanzando y aún queda mucho camino por recorrer. En este sentido, el Dr. López Chicharro apunta que “podríamos decir que sí ayudan a promover un envejecimiento más saludable, aunque no existe ninguna ‘molécula mágica de la longevidad’. Los estudios muestran que las ejercinas están implicadas en mecanismos que favorecen la salud cardiovascular, metabólica, inmune y neurológica, y por tanto tienen relación con una vida más sana y, muy probablemente, más duradera”.

Sin embargo, es importante señalar que no basta únicamente con liberarlas. Influyen otros factores, como la dieta, la genética, la edad, el estado de salud... Estas variantes determinarán su comportamiento. “Las ejercinas no son la única respuesta, pero sí forman parte esencial del porqué de los beneficios del ejercicio para la longevidad”, puntualiza López Chicharro.

¿PUEDE LA DIETA INFLUIR EN SU ACCIÓN?

Debemos aclarar que las ejercinas se producen exclusivamente mediante el ejercicio físico. “Este es el único estímulo probado que aumenta su producción”, afirma el Dr. Puerma.

• **La alimentación puede tener una acción parecida.** Lo que sí se ha visto es que algunos nutrientes y alimentos (como los omega 3 o los polifenoles) pueden



HIIT

Los ejercicios de alta intensidad permiten segregar rápidamente ejercinas como la irisin, protectora del cerebro.

Nutrientes estimulantes

El té verde, especialmente el matcha, es una fuente excelente de polifenoles, así como los frutos del bosque, el cacao, los frutos secos o el aceite de oliva virgen extra

ayudar a activar vías similares, relacionadas con la inflamación o la regulación del metabolismo. Eso sí: no se ha demostrado que aumenten directamente la producción de las ejercinas.

La dieta saludable, por tanto, no las generará, pero sí modulará su liberación y su acción. Es decir, actuará como un factor potenciador. “Una alimentación saludable, rica en fibras, vegetales, ácidos grasos de calidad, y moderada en azúcares y ultraprocesados favorece que los efectos del ejercicio sean mayores. Los estudios científicos indi-

Descubre cómo INFLUYE EN LA MICROBIOTA

“La relación entre ejercicio, ejercinas y la microbiota intestinal es un área aún en desarrollo, pero ya hay evidencias interesantes”, asegura el Dr. López Chicharro.

• **Qué se sospecha.** Que estas moléculas podrían influir indirectamente en la microbiota mediante los cambios metabólicos que el ejercicio genera, como una mejor oxigenación, por ejemplo.

• **Qué está comprobado.** Que existe una “conversación” entre el músculo y los tejidos activados por ejercicio, las señales moleculares (ejercinas) y el ecosistema intestinal. Y esta “conversación” contribuye al bienestar global. También se sabe que una microbiota saludable potenciaría los efectos del ejercicio y que este, por su parte, promueve la abundancia de especies beneficiosas para el organismo.



NO TODO ES ALTA INTENSIDAD

Disciplinas como el yoga o el taichí promueven ejercicios que inciden en el equilibrio y la estabilidad, liberando las ejercinas que hacen posibles estos beneficios.



can que dieta y ejercicio ejercen sinergia sobre la microbiota, el metabolismo y, por lo tanto, el bienestar general”, apunta el Dr. López Chicharro.

• **Otros hábitos potenciadores.** No existe ninguna evidencia de que tener un buen descanso, reducir el estrés o meditar aumente la producción de estas moléculas, pero sí se sabe que son rutinas que contribuyen a mejorar la salud global y ayudan a que el cuerpo responda mejor al ejercicio. Si estamos agotadas, con una higiene del sueño deficiente, soportando altas cargas de estrés, los efectos de las ejercinas podrían atenuarse.

LA CLAVE: LA CONSTANCIA

Los estudios no revelan que exista un ejercicio mágico para potenciar las ejercinas. Los entrenamientos de fuerza (pesas, pilates, bandas...) o los ejercicios

aeróbicos (caminar a buen ritmo, nadar, ir en bicicleta...) presentan los mismos beneficios, sin que uno se imponga al otro.

• **Alternar disciplinas.** La combinación es el cóctel perfecto, explica el Dr. Puerma, quien asegura que compaginar entrenamientos de fuerza con otros de tipo de aeróbico “activa una gama más amplia de estas moléculas”.

• **Practicar la regularidad.** Las ejercinas continúan trabajando, como se ha comentado anteriormente, incluso una vez ha finalizado la sesión de ejercicio físico, por lo que se recomienda programar los entrenamientos con una periodicidad frecuente. De este modo, conseguiremos activar las ejercinas de forma constante. “No hay que llevar a cabo entrenamientos extremos. Moverse de forma reiterada y adaptada a cada uno es más beneficioso que darlo todo solo un día a la semana”, aconseja el Dr. Puerma.

LO + NUEVO LA BELLEZA QUE VIENE

Cronoenergía, neurocosmética, refill, alfa-hidroxiácidos, hair wellness, medicina estética regenerativa, glass skin... son conceptos de los que oiremos hablar mucho los próximos meses. Aquí tienes un avance para que veas todo lo que pueden hacer para mejorar nuestra imagen

ENCARNA AGUADO

01 REGENERAR EN VEZ DE TRANSFORMAR

La medicina estética del mañana apuesta por potenciar la mejor versión natural de cada persona frente a los retoques para corregir facciones. Y lo hace de la mano de la biotecnología regenerativa, que incluye tratamientos inductores del colágeno, la proteína responsable de la firmeza. Entre ellos, están en auge las infiltraciones de exosomas –vesículas que transportan proteínas, lípidos o material genético entre las células– o las microinyecciones de polinucleótidos, que son fragmentos de ADN purificados del esperma del salmón.

02 LA VALIOSA AYUDA DE LA IA

La inteligencia artificial se ha convertido en una herramienta muy útil para la medicina estética porque permite obtener unos diagnósticos muy precisos y personalizados. Gracias a ella se consiguen imágenes de alta resolución de arrugas, manchas y otros problemas de la piel.

• **Optimización de los procesos.** La IA puede recomendar tratamientos específicos basándose en la morfología y las necesidades de cada paciente; realizar simulaciones 3D para visualizar los resultados de posibles intervenciones; y, gracias a los algoritmos, predecir cómo responderá la piel a ciertas técnicas.

03 INTERVENCIONES “FAST RECOVERY”

Las operaciones de cirugía estética son cada vez menos invasivas y los tiempos de recuperación más cortos, permitiendo una incorporación rápida a las actividades cotidianas.

• **Las técnicas.** Gracias al uso de cánulas muy finas, la liposucción por vibración, el láser o la radiofrecuencia subcutánea, los resultados son rápidos, sin apenas inflamación ni daños de los tejidos.

• **Los procedimientos.** Entre ellos, se han perfeccionado la blefaroplastia (eliminación de las bolsas y el exceso de piel de los ojos) y el lipofilling facial, que consiste en transferir grasa de la paciente a zonas faciales estratégicas para rejuvenecer el rostro.

Recarga de Uplifting
and Firming
Advanced Cream
de Shiseido, 139€.



04 LA CONSOLIDACIÓN DEL PRÁCTICO REFILL

Se avanza hacia una belleza más respetuosa con el medio ambiente. Cada vez más firmas incorporan refill o rellenos de sus productos más emblemáticos. Este modelo de cosmética permite reutilizar el envase original, recargándolo con repuestos en formatos más ligeros y reciclables. Además de reducir residuos y emisiones de carbono, las recargas se comercializan a un precio más asequible. Bueno para el planeta y para nuestro bolsillo.

05 EL AVANCE DE LA NEUROCOSMÉTICA

En 2026, la conexión entre piel, mente y emociones marca el desarrollo de una nueva generación de productos. Se investiga sobre activos cosméticos que pueden interactuar con el sistema nervioso cutáneo para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo o potenciar sensaciones de bienestar. Esta tendencia se refleja en fórmulas con neuroactivos, péptidos inteligentes y extractos botánicos de alta sensorialidad. Para potenciar el efecto se recurre a texturas muy agradables y aromas envolventes.

06

CREMAS Y SÉRUMS INSPIRADOS EN LA MEDICINA ESTÉTICA

La demanda de tratamientos estéticos en nuestro país ha crecido significativamente y, según la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), un 50% de la población ya ha probado alguno. En esta línea y como apoyo a esta tendencia, hay laboratorios que investigan para crear productos que preparen la piel antes de recibir los tratamientos o para ser usados a posteriori, de cara a mantener los efectos. Refuerzan la acción, por ejemplo, del láser médico o de la mesoterapia.

• **Amplio espectro.** Son sérums y cremas con un enfoque antiedad global que actúan simultáneamente sobre las manchas, las arrugas, las rojeces, la firmeza y la textura de la piel. Recurren a fórmulas con complejos regeneradores y reparadores que combinan activos muy potentes, como los péptidos, las ceramidas, el ácido hialurónico o la ectoína.



El sérum Age Element Anti-Wrinkle Concentrate de **Mesoestetic** estimula la producción de colágeno, 89,60€. El sérum NCEF Revitalize de **Filorga** incorpora ingredientes usados en la mesoterapia, 98,90€. La crema antiedad global Advanced RGN-6 de **Skinceuticals** está inspirada en los procedimientos láser, 181€.

07

OBJETIVO: CUIDAR EL MICROBIOMA CUTÁNEO

Una piel bonita es una piel sana, por eso los laboratorios apuestan cada vez más por equilibrar la flora de la piel y fortalecer sus defensas naturales.

• **Prebióticos y probióticos.** Son los ingredientes estrella que aparecen en muchas fórmulas para equilibrar y regenerar el ecosistema de microorganismos que protege la piel, es decir, el micro-



Protector solar Relief Sun Rice Probiotics SPF 50+ de **Beauty of Joseon**, 15,19€. Crema Pro Vit. D + Probióticos de **Skin Generics**, 24,95€. Hidratante Balance Moisturiser de **Medik8**, 64€. Gel matificante regenerador [Pepti]Biotic de **SVR**, 38,90€.



09

bioma cutáneo. Aportan bacterias buenas que ayudan especialmente a bajar la inflamación de las pieles sensibles o acneicas, mejorando su textura y manteniendo las imperfecciones a raya.

Actualmente, las mujeres están preocupadas no solo por que su cabello se vea bonito, sino por la salud de su fibra capilar y de su cuero cabelludo. De ahí que en un futuro inmediato proliferarán los centros que se ocuparán de proporcionar un skincare al pelo similar al que se aplica al rostro.

Dentro de las terapias de belleza naturales, se abre camino una nueva línea de tratamientos inspirados en la cronobiología y la energía celular. La cronoenergía propone que envejecer no es deteriorarse por el paso del tiempo, sino desincronizarse. En muchas ocasiones la edad real no coincide con la biológica (basada en la función de los tejidos y las células). **Cuando los relojes internos pierden su compás, la piel lo revela con inflamación, falta de luminosidad y fatiga celular.** Para revertir este proceso, los profesionales realizan protocolos que se basan en armonizar los ritmos biológicos mediante maniobras manuales que trabajan la fascia. Esta es una red de tejido que conecta todo el organismo y es capaz de registrar emociones y tensiones. Equilibrando la energía vital y la fascia nos mantenemos jóvenes más tiempo.

A close-up photograph of wavy, reddish-brown hair. The hair is styled in loose waves and has a glossy, healthy appearance. The color is a rich, warm red with some darker, ashy tones. The lighting is soft, highlighting the texture and sheen of the hair.

Bálsamo labial Hyaluronic Gloss
Balm de **Glow Recipe**, 24€.
Bálsamo Sublimador Rose
de **Roger & Gallet**, 6,90€.



10

ADIÓS, LABIOS XXL, HOLA, EFECTO JUICY

Los labios extra voluminosos han pasado a la historia. En la consulta de los médicos estéticos se piden labios con más definición y jugosidad, pero sin perder su forma natural, tendencia que irá a más.

• **¿Cómo se consigue?** Con microinfiltraciones de ácido hialurónico de baja densidad. Este mejora visiblemente su textura, tono e hidratación, sin artificios. Su éxito radica en que el efecto es el de unos labios saludables que solo precisan de un bálsamo, aceite o gloss para realzar su belleza.

11

EL BOOM DE LOS AHA Y LOS BHA

Frente a los exfoliantes físicos, que usan microgránulos para eliminar las células muertas y renovar la piel, triumfan a pasos agigantados los alfa-hidroxiácidos (AHA) y los beta-hidroxiácidos (BHA). Ninguno de ellos irrita la piel. Los primeros son hidrosolubles y actúan en la superficie de la misma, alisándola y combatiendo el tono apagado. Los segundos son liposolubles y penetran en los poros para desobstruirlos, por lo que son perfectos para pieles con exceso de sebo, granos y puntos negros.



Gel alisador iluminador nocturno, con 8% de ácido glicólico, Skin Glow [Glycolic] de **Sensilis**, 46,35€. Gel-crema iluminadora Multi-Corrección Prodigieuse® Boost de **Nuxe**, 39,45€.



12

EL AUGE DE LA GLASS SKIN

Inspirada en la cosmética coreana, su traducción sería "piel de cristal", es decir, la consecución de un rostro translúcido, liso y sin poros visibles ni imperfecciones.

• **Para todas las edades.** Este concepto, que se afianzará en los próximos meses, no se asocia solo a chicas jóvenes, sino a mujeres de cualquier edad que persiguen una piel saludable, que parezca iluminada desde el interior.

A purple tube of Benefit POREfessional Degunker is the central focus, angled diagonally. It is surrounded by various cosmetic ingredients: a pile of small, light-brown granules at the top, a yellow gel-like substance on the left, a teal gel-like substance on the right, and several white, chunky pieces of clay at the bottom left. The background is a light, warm-toned surface with subtle circular patterns.

benefit

Suave y eficaz.
La fórmula afloja las células muertas
y la espátula retira las impurezas
sin esfuerzo.

The POREfessional Degunker:
limpieza de poros innovadora

Fácil y rápido
**The
POREfessional
Degunker,
el sistema más
innovador
de limpieza
de poros**

Una limpieza de poros experta en casa. Así es **The POREfessional Degunker**, el último lanzamiento de Benefit: un sistema innovador apto para todo tipo de pieles, que combina un gel con pH alcalino, formulado para ablandar las células muertas y liberar la suciedad atrapada, y una espátula desmontable de acero inoxidable, que retira las impurezas con suavidad. The POREfessional Degunker llega para completar la familia Pore Care, la línea morada de Benefit, especializada en cuidar y limpiar los poros. Así, junto a la mascarilla de arcilla Deep Retreat –para zonas grasas y mantenimiento– y al aceite desmaquillante Get Unblocked, Degunker forma un ritual completo para conseguir una piel más limpia, lisa y fresca. Degunker y Deep Retreat pueden utilizarse la misma semana –incluso el mismo día–, siempre que no los apliques en la misma zona. La fórmula de Degunker contiene arcilla de caolín rica en minerales, que purifica y mejora la apariencia de los poros; aceite de semilla de ciruela, que deja el cutis suave y aterciopelado; beta-glucano, que hidrata y mejora la textura; y bisabolol, que calma y aporta confort. Una o dos veces por semana y sobre la piel limpia y húmeda, aplica el gel solo sobre las zonas con poros visibles y/o puntos negros. Déjalo actuar entre 15 y 30 minutos, y enjuaga. Después, con la piel mojada, desliza la espátula para retirar los residuos y aclara de nuevo. Una extracción suave, sencilla y satisfactoria, con resultados instantáneos.

benefitcosmetics.com

DÉTOX TOTAL: ROSTRO, CUERPO Y CABELLO

En este inicio de año tenemos un objetivo muy claro: eliminar las toxinas y purificar la piel de todos los agentes externos e internos que favorecen la aparición de imperfecciones como el tono apagado, los poros dilatados, la hinchazón, la celulitis o la caspa.

Estas son las claves infalibles

ENCARNA AGUADO



Рейтинг: 4.0/5.0

ROSTRO

Para eliminar las impurezas hay que revisar nuestra rutina facial

La acumulación diaria de bacterias, la polución y el exceso de sebo obstruyen los poros y apagan el tono de la piel. La solución: productos de limpieza purificantes y cremas antioxidantes.

- **Gel y tónico antibacterianos.**

Son la mejor opción para una operación detoxificante profunda, sobre todo si la piel es de tendencia acnéica. Para ello deberían incluir ingredientes como el zinc o el ácido salicílico.

- **Revitalizar la piel.** Para protegerla de los daños ambientales, como la contaminación, es importante usar sérums y cremas que contengan antioxidantes, como la vitamina C y la niacinamida, que ayudan a mejorar el tono y aportan luminosidad.

- **Ayuda extra.** Las mascarillas de carbón o arcilla actúan como un imán para las toxinas. Se pueden usar una vez a la semana.



Sérum Anti-imperfecciones Sebo Active Clear de **Yves Rocher**, 30€. Gel limpiador purificante Dermopure Clinical de **Eucerin**®, 13,95€. Sérums Isdinceutics Salicylic Renewal de **ISDIN**, 54,90€. Emulsión hidratante Confidence in a Gel de **It Cosmetics**, 45,50€. Mascarilla purificante Hyseac de **Uriage**, 16,55€.

Sin miedo a los ácidos

Las lociones y los sérums con ácido glicólico, láctico, salicílico o azelaico actúan como exfoliantes líquidos, renovando la piel sin dañarla.

- **Ingredientes naturales.**

Aunque el término ácido provoca reticencias, proceden de fuentes vegetales como la caña de azúcar, los cereales o las frutas. Su frecuencia de uso dependerá de las necesidades de la piel.

Vitamin Enriched
Face Base de
Bobbi Brown, 80€.
Touch Éclat Blur
Primer de **YSL
Beauty**, 55€. Prebase
minimizadora de poros:
Prime Lab 24h de
L'Oréal Paris, 17,29€.
Invisible UV Flawless
Poreless Primer de
Charlotte Tilbury,
49€.



Piel impoluta
Es el efecto óptico
que consigue el
primer, además
de ayudar a
prolongar la
duración de la
base de maquillaje

ALIADOS DEL DÉTOX FACIAL

Mientras esperamos los resultados de la rutina, para que la piel se vea bien se pueden usar primers o prebases. Las hay perfeccionadoras o matificadoras y se caracterizan por formar una película fina sobre la piel, que ayuda a alisarla y reducir visiblemente los poros dilatados. Se usan antes de la base de maquillaje y son ideales para las pieles grasas o con imperfecciones.

• **El acabado es mate.** El primer absorbe los brillos, pero al mismo tiempo deposita un velo luminoso que mejora la apariencia de la piel con un efecto filtro.

TRATAMIENTOS EN CABINA

El peeling químico o el láser son dos buenas opciones para favorecer la renovación cutánea.

• **Exfoliación controlada.** Un peeling superficial médico mejora la textura y el tono de la piel. Combinado con la luz led, modula la respuesta celular, reduciendo la inflamación y favoreciendo la regeneración cutánea. La piel se ve uniforme y luminosa y la recuperación es de solo 2 o 3 días. El precio: 500€ aproximadamente. Más inf.: elecaclinic.com

• **Resurfacing con láser CO₂.** A través de haces de luz controlados se renueva la superficie cutánea borrando las huellas del acné y las manchas. Es un protocolo exhaustivo, con grandes resultados, que requiere anestesia tópica y un cuidado domiciliario con cremas regeneradoras y alta protección solar. A partir de 250€, la sesión. Más inf.: faceclinic.es

MULTIFUNCIÓN
Además de eliminar las células muertas, son antiinflamatorios y antibacterianos, ayudando a desobstruir los poros y prevenir las imperfecciones.

CUERPO

Drenar y eliminar toxinas mejora la circulación y ayuda a reafirmar la piel

Mientras algunas imperfecciones se limitan a células muertas acumuladas o a poros dilatados, algo que se solventa con geles de ducha purificantes o exfoliantes, hay otros aspectos estéticos más evidentes, como la celulitis.

• **Activar el organismo.** Hay cremas y aceites que estimulan la microcirculación y productos que mejoran el drenaje linfático y evitan la retención de líquidos. Las algas, el abedul, la cafeína, la centella asiática, la hiedra o la L-carnitina son algunos de los ingredientes estrella.

• **Desde dentro.** Los suplementos dietéticos con principios activos como la alcachofa, la cola de caballo, el diente de león o el cardo mariano depuran y combaten la retención de líquidos.

UN PLUS CON MEDICINA ESTÉTICA O EN EL SPA

• **Mesoterapia.** Es una de las técnicas más usadas tanto para detoxificar como para eliminar los líquidos acumulados y combatir la celulitis por sus resultados demostrados. Consiste en microinyecciones de activos naturales que mejoran la circulación sanguínea y linfática. Precio: 120€, la sesión. Más inf.: mesoestetic.es

• **Barros térmicos.** El tratamiento Thermal Sculpt consiste en la aplicación de estos con un masaje drenante y se acompaña de una sesión de sauna. Favorece la eliminación de toxinas y desinflama. El precio por sesión es de 135€. Más inf.: sixharmonies.es

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR:



Exfoliante corporal de alcachofa de **L'Occitane**, 49€. Aceite para la Celulitis Abedul de **Weleda**, 24,95€. Quemagrasas Drenante Nocturno Nocturslim de **e'lifexir**, 17,94€. Crema Termal Anticelulítica, con algas marinas, de **Collistar Milano**, 42€. Complemento alimenticio drenante Detox, 60 cápsulas, de **Pranarôm**, 19,90€.





Cepillado en seco

Incorporando este sencillo hábito dos veces por semana se consigue mejorar la circulación y estimular el sistema linfático para eliminar las toxinas acumuladas. Una buena forma de mantener a raya la celulitis.

• **Antes de la ducha.** Es el momento idóneo para usar el cepillo corporal de cerdas naturales, alternando movimientos de barrido con otros circulares desde los pies hasta la zona de la cadera.

Presoterapia

Hay dispositivos domésticos en forma de botas, que incorporan un compresor de aire para generar una presión controlada. Con ello se contribuye a reducir la retención de líquidos. De 300 a 900€

CABELLO

Hay que liberar al pelo de residuos para que vuelva a recuperar su brillo

Para devolver el equilibrio natural al cabello es recomendable seguir una rutina capilar que nos ayude a eliminar el exceso de sebo, los restos de productos de styling que se acumulan entre lavados de un día para otro, las imperceptibles partículas de contaminación e, incluso, los metales pesados presentes en el agua.

Tratamiento purificante exfoliante capilar Purify Hop de **Montibello**, 31,05€. Concentrado Equilibrante Fortificante Pre-Champú Polleine de **Phyto**, 29,90€. Tratamiento Exfoliante Scalp Solutions de **Aveda**, 56€. Champú Hidratante Détox Metal Remover de **Lakme Teknia**, 21,25€. Clarifying Detox Shampoo de **Living Proof**, 31,99€.

• **Champús purificantes.** Son la mejor opción para este cometido, sobre todo si el pelo es de tendencia grasa. En este caso, se puede usar incluso a diario. Quienes tengan otro tipo de cabello pueden intercalar su champú habitual con uno de acción détox.

• **Exfoliante del cuero cabelludo suave.** Otra opción es aplicar este producto cada 10 o 15 días. Además de ayudar a eliminar las células muertas, favorece la penetración de los acondicionadores, las mascarillas o las lociones que se aplican después.

TRATAMIENTOS EN EL SALÓN DE PELUQUERÍA

• **Diagnóstico gratuito.** Los salones Kérastase disponen del servicio K-Scan para ofrecer tratamientos personalizados. Consiste en una microcámara con diferentes haces de luz que evalúa la grasa, la caspa, posibles irritaciones e, incluso, la densidad capilar. Más inf.: kerastase.es

• **Peeling enzimático.** Se trata de una limpieza en profundidad del cuero cabelludo. Libera los folículos de todas las impurezas, consiguiendo una oxigenación capilar y devolviéndole el brillo a la melena. Precio: 18€. Más inf.: llongueras.es



Polinucleótidos, ¿EL NUEVO BOTOX?

Se han convertido en los nuevos reyes del mundo de la belleza porque mejoran la calidad de la piel de una forma progresiva, sin modificar la expresión. Los polinucleótidos son la clave de la nueva era del rejuvenecimiento facial

ENCARNA AGUADO

Son fracciones de ADN y ARN similares a los de nuestras células, el material genético que contiene la información hereditaria de los organismos vivos. Se dieron a conocer en la década de 1950 y no fue hasta 1990 cuando los investigadores comenzaron a explorar el potencial de los polinucleótidos, también conocidos como PDRN, en la medicina estética. Han sido utilizados con éxito en Corea desde hace años y ahora son un auténtico boom.

CÓMO ACTÚAN

Al entrar en contacto con la piel desencadenan una acción reparadora, hidratante y de efecto lifting, sobre todo si se introducen en sus capas más profundas. En medicina estética se utilizan por

su capacidad regeneradora y bioestimuladora. Se extraen generalmente de fuentes naturales como el ADN procedente de las gónadas (glándulas reproductoras) del salmón o la trucha. En cuanto a su eficacia, se basa en dos aspectos fundamentales:

• **Redensifican la piel.** Al aumentar la síntesis de colágeno, disminuyen las arrugas y mejoran la textura de la epidermis.

• Reducen las imperfecciones.

Esto sucede porque aceleran la regeneración celular. Se atenúan los signos de envejecimiento y la piel se ve más luminosa.

¿ES UNA ALTERNATIVA A LA TOXINA BOTULÍNICA?

“Depende de los resultados que se quieran obtener”, afirma la Dra. Carmen Górriz, subdirectora de la Unidad de Medicina Es-





cimiento natural y progresivo, mientras otras personas prefieren un antiaging global y combinan ambos tratamientos.

• **El objetivo de los polinucleótidos.** Mejoran la firmeza y la elasticidad de la piel sin aportar volumen, como en el caso de los rellenos inyectables. Su misión es reprogramarla para que se repare y se mantenga saludable. Los resultados se notan a partir de las 3 semanas y se pueden prolongar de 12 a 24 meses, dependiendo de la calidad de la piel y del inyectable utilizado.

• **Qué consigue el bótox.** Bloquea temporalmente la contracción de los músculos faciales, suavizando las arrugas dinámicas, como las de la frente, el entrecejo y las patas de gallo. Los efectos son visibles entre 2 y 7 días después y duran de 3 a 6 meses, según el paciente.

EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO

Aunque existen fórmulas cosméticas que incluyen polinucleótidos, el protocolo más eficaz es el que se realiza en consulta médica. El procedimiento es mínimamente invasivo y consiste en hacer penetrar los polinucleótidos mediante microinyecciones en la piel. Además del rostro, también se puede recurrir a ellos para rejuvenecer la zona de las ojeras y la piel del cuello y el escote. Para conseguir el máximo resultado, se recomiendan tres sesiones espaciadas entre 2 y 3 semanas. Posteriormente, suele bastar con una sesión de mantenimiento al año. El precio es de 350€ por sesión. Más información: clinicacarlosgomez.com

tética del Instituto Médico Ricart, quien asegura que "la tendencia en medicina estética se orienta cada vez más hacia la regeneración y la prevención con estimuladores del colágeno, como los polinucleótidos, en lugar de soluciones inmediatas, pero efímeras, como es el caso de los neuromoduladores tipo bótox". La Dra. Górriz comenta que hay quienes optan por un rejuvene-



COSMÉTICA

Aunque proceden del ADN de peces, sobre todo del salmón, los polinucleótidos son una sustancia purificada muy segura. Para que sea más eficaz, mejor usarla en sérums. Su concentración es más alta y penetra más profundamente.

• **Aliados.** Las fórmulas se suelen combinar con péptidos, vitamina C o ácido hialurónico, otros potentes ingredientes rejuvenecedores.

PDRN Rejuvenation Serum de **Juliette Armand**, 55€.

PDRN Pink Peptide Serum de **Medicube**, 28,95€.

Sérum PDRN Vita Toning Ampoule de **Genabelle**, 29,63€.

Lumigen Boost Sérum, con PDRN Complex 3%, de **Toskanimed**, 90,90€.





TENDENCIA

EL REGRESO DE LA BASE CUSHION

Con el resurgir de la K-beauty o cosmética coreana, las bases de maquillaje cushion vuelven a estar de moda con miles de visualizaciones en las redes. ¿Qué hace a este formato tan atractivo y especial?

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS

En Corea es un producto imprescindible desde hace años entre las mujeres asiáticas, porque a estas no les gusta camuflar las imperfecciones tras una base de maquillaje "pesada" o que enmascare el rostro. Ahora, en Occidente, con la tendencia del maquillaje glass skin (piel transparente y luminosa), los cushion vuelven a tener protagonismo en nuestros neceseres.

QUÉ LES DIFERENCIA DE LA BASE TRADICIONAL

El producto, aunque parezca compacto, es fluido y parecido al de una BB o CC cream. Al igual que estas, normalmente contiene ingredientes que tratan la piel como la centella asiática, el té verde, el ácido hialurónico o la niacinamida, además de incor-

porar factor de protección solar muchos de ellos. Por lo tanto, forma parte del llamado maquillaje con tratamiento antiedad.

• **Con forma de polvera.** Incluyen una pequeña almohadilla (cushion, en inglés), que es la que da nombre al producto. Esta se presiona sobre una superficie porosa, a través de la cual se libera la base de maquillaje líquida, que se aplica posteriormente sobre el rostro.

ACABADO NATURAL Y MODULABLE

El efecto final es el de un maquillaje nada recargado, fresco y saludable, que no marca las líneas de expresión. Por su formulación, la mayoría de ellas consigue un toque luminoso y una piel lisa, muy favorecedora. Para las que les guste un acabado más cubriente, pueden recurrir al ma-

quillaje compacto en crema que también incorpora esponja.

• **En formato mini.** También hay correctores en formato cushion para aplicar sobre zonas muy concretas, como las ojeras o pequeñas rojeces.

Ideal para los retoques

Su formato es muy práctico para llevarlo en el bolso, ya que lleva incorporado un pequeño espejo y se puede reaplicar sin ensuciarse los dedos, en cualquier lugar, con la ayuda de la almohadilla o esponjita. Muy importante: la base cushion se aplica con ligeros toquesitos, como los polvos translúcidos, nunca arrastrando el producto.



EFFECTO SEGUNDA PIEL

1. Con acabado glass skin, base ligera Mask Fit Red Cushion de **Tirtir**, 25,99€. 2. Base Soft Glow Cushion, transpirable y con duración 24 h, de **L'Oréal Paris x Mugler**, 24,99€. 3. y 7. All-Day Skin Fit Milky Glow Cushion de **MilkTouch** aporta un glow natural, 24,99€. 4. Maquillaje en crema compacto Flawless Finish Sponge On Cream Makeup de **Elizabeth Arden**, 37,10€. 5. Con agua de caviar y FPS 25, Essence-In-Foundation de **La Prairie**, 204€. 6. Corrector cushion para ojeras y rojeces llight Rescue Concealer de **MI-Rê**, 39,99€.

MILK
TOUCH

¿PUEDE UN LIFTING BORRRAR 30 AÑOS?

Las imágenes de Kris Jenner en redes, en las que aparece súper rejuvenecida junto a sus hijas, han puesto a esta intervención en el punto de mira. ¿Es realmente esta técnica tan "milagrosa" como se deja entrever en TikTok? Tres expertas en cirugía plástica y medicina estética nos desvelan qué resultados reales se pueden conseguir con un lifting

TERESA RÓDENAS

Los excelentes resultados de la medicina estética regenerativa actual, con procedimientos mínimamente invasivos, no pueden competir todavía con la intervención quirúrgica antiaging por excelencia, el lifting facial. "Sin embargo, este no puede borrar 30 años, como se exagera en las redes, no se puede revertir la edad hasta ese extremo", asegura la Dra. Elena Jiménez, cirujana

plástica y estética y directora de Eleca Clinic. La especialista apunta que "el objetivo del lifting no es eliminar de un plumazo el paso del tiempo, sino reposicionar los tejidos para conseguir una armonía facial, un aspecto descansado y más rejuvenecido, que mantenga los rasgos propios".

• **Devolver la firmeza.** Tensando la piel, tanto del tercio medio como del tercio inferior del rostro, incluido el cuello, se consigue modificar la expresión de can-

sancio típica que acompaña el paso de los años. Pero el perfeccionamiento de esta técnica, que reposiciona músculos y ligamentos, permite más mejoras.

TODO LO QUE PUEDE HACER POR EL ROSTRO

La Dra. María Jubilla, cirujana de Clínica Trevi, enumera las múltiples ventajas del lifting:

• **Redefine el óvalo facial.** Aporta una mayor definición a la estructura del contorno de la cara.



Рейтинг Ресурсы не по



A partir de qué edad

Depende de la estructura ósea, la calidad de la piel y los hábitos cotidianos, entre otros factores, pero la Dra. Jiménez recomienda:

- **Minilifting.** A partir de los 40 años, para tratar flacidez leve o moderada. Las incisiones son más pequeñas, y la recuperación, más rápida.
- **Lifting completo.** A partir de los 50, la reposición de los tejidos es más profunda y global.

- **Eleva los pómulos.** Les devuelve su "posición" juvenil y contribuye a una apariencia más fresca.
- **Tensa la línea mandibular.** Esto ayuda a eliminar la flacidez de la zona del cuello y a mejorar la proyección del mentón.
- **Recoloca los tejidos.** Revierte la caída propia del envejecimiento.
- **Mejora la piel.** Aunque el lifting no modifica directamente este aspecto, sí puede lograrse la mejora si se incorpora la transfe-

La genética

Es uno de los factores determinantes para conseguir unos resultados más o menos asombrosos. Importan la calidad del colágeno, la elasticidad y cómo cicatriza la piel

cia de grasa de otras zonas y se recurre al láser facial mientras se realiza la intervención.

• **Técnicas complementarias.** El lifting de cejas y la blefaroplastia son intervenciones que a menudo se combinan con el lifting facial. La primera abre la mirada, y la segunda elimina las bolsas o el exceso de piel en los párpados superiores.

CUÁNTOS AÑOS SE PUEDE "REJUVENECER"

Las expertas señalan que, aunque se consiguen resultados espectaculares –como en el caso de Kris Jenner o Demi Moore–, el máximo al que se puede aspirar es a aparentar 15 años menos, siendo entre 8 y 12 años la media más habitual. Dependerá de los siguientes factores:

- **Calidad de la piel.** La textura, la elasticidad y el grosor influyen en la capacidad de la piel para adaptarse a los cambios.
- **Tipo de envejecimiento.** Puede manifestarse principalmente a través de la flacidez, la pérdida de volumen o el daño solar. La combinación de estos factores determina el resultado final.



70 AÑOS MUY JUVENILES

Es lo que consigue el lifting avanzado que se ha realizado Kris Jenner. "Resta de 10 a 15 años o más, como en este caso, si se cuida a fondo la piel, y los resultados son más duraderos", asegura la Dra. Jubilla.



KRIS JENNER, ESPECTACULAR

La Dra. Carlota Berenguer, médico estético en Clínicas Dor-sia, asegura que aparte de varios liftings, blefaroplastias y rellenos faciales, "el procedimiento estético que ha conseguido el increíble rejuvenecimiento de la madre de las Kardashian y las Jenner es el Deep Plane, es decir, un lifting de planos profundos".

• **En qué consiste.** "Es una intervención compleja que no todos los cirujanos plásticos pueden realizar. Mientras el lifting tradicional se enfoca en la piel, el Deep Plane mueve las capas más profundas, actuando sobre músculos, ligamentos y grasa para restaurar la estructura facial con armonía", afirma la doctora.



• **Hábitos de vida.** El mantenimiento de los resultados está muy asociado a llevar una alimentación saludable, protegerse del sol, evitar el tabaco y seguir un skincare adecuado.

• **Un buen profesional.** "Estar en manos de un excelente cirujano, con experiencia y formación en las mejores técnicas, así como seguir al pie de la letra los cuidados que indique, marcará la diferencia", asegura la Dra. María Jubilla.

CUÁLES SON LAS CONTRAINDICACIONES

Según la cirujana de Eleca Clinic, "el lifting facial no está indicado para las personas que buscan un cambio radical o que mantienen expectativas poco realistas respecto a los resultados". La Dra. Jubilla coincide, ya que se trata de una cirugía que restaura los rasgos y la frescura perdidos con el paso del tiempo, pero no pretende modificar la identidad.

CHRISTINA AGUILERA, 44 AÑOS

Se ha realizado un minilifting para reposicionar la zona central del rostro, y rellenos en los pómulos y los labios.





ISABEL PREYSLER, 74 AÑOS

Se realizó años atrás un lifting coronal, procedimiento que retrasa la línea del nacimiento del cabello para elevar las cejas.

LIFTINGS DE ANTES Y DE AHORA

Isabel Preysler es un claro ejemplo de cómo han ido evolucionando este tipo de intervenciones.

- **Secuelas a nivel facial y nasal.** Según la Dra. Elena Jiménez, hoy se percibe claramente que cuando la celebrity se hizo estas operaciones era un momento en el que el conocimiento sobre la anatomía facial y las técnicas no eran tan profundos.

- **Su extrema delgadez.** Contribuye a la falta de grasa facial, dificultando la restauración del volumen en determinadas zonas del rostro. Se percibe que ha recurrido a inductores del colágeno, aunque con un éxito bastante moderado.



MEG RYAN, 64 AÑOS

Se ha hecho un lifting de tercio medio para corregir unos pómulos demasiado voluminosos.

PERFECCIONAMIENTOS SOBRE LA MARCHA

Muchos de los liftings y retoques que se hicieron algunas famosas en su momento han requerido ajustes con el tiempo. Es el caso de Meg Ryan. "Además de una rinoplastia para estilizar la punta de la nariz, también se hizo tiempo atrás rellenos en los pómulos que le proporcionaron una apariencia algo deformada", comenta la Dra. Jiménez.

- **La solución.** El rostro de la actriz muestra ahora una mayor armonía "gracias a un lifting en la zona central del rostro, que ha reposicionado los pómulos y las mejillas, combatiendo al mismo tiempo la flacidez y las arrugas", apunta la cirujana estética.

Por otro lado, las expertas tampoco recomiendan los liftings a personas que padecen patologías generales, enfermedades sistémicas o que están realizando algunos tratamientos que puedan comprometer la cicatrización o el equilibrio general del organismo. La Dra. Jubilla ni siquiera los aconseja en pacientes fumadores, con alteraciones de coagulación o con enfermedades no controladas, porque podrían aumentar los riesgos.

DEMI MOORE, 63 AÑOS

Su rejuvenecimiento es uno de los más armónicos. Ha retirado parcialmente el relleno que se hizo en los pómulos y se ha realizado un lifting con tratamiento de cuello incluido.

AZID

Calma y transforma tu piel.

La solución con un **15% de Ácido Azelaico** para pieles con rojeces y marcas.

1% Avena Coloidal

Calma y protege la piel.

15% Ácido Azelaico

Unifica el tono de la piel y combate las imperfecciones.

1% Carnosine

Protege contra el envejecimiento prematuro.

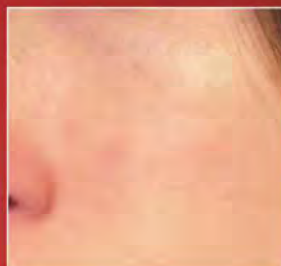


THERAMID

Resultados visibles en 5 días.



ANTES



DESPUÉS



Descúbrelo en nichebeautylab.com
@nichebeautylab

NICHE BEAUTY LAB®

DE PUERTAS ADENTRO

Son fundamentales para imprimir personalidad a la decoración, pero además, tienen una triple función práctica: separan estancias, aíslan del ruido y ayudan a reducir la factura energética



01 CON CARÁCTER PROPIO.

Escoger el verde oliva para toda la carpintería de la casa ha contribuido a dar continuidad a los espacios y transmitirles personalidad. Se buscaba trasladar el paisaje campestre del exterior al interior, con el acierto de apostar por un tono deslavado, de lo más actual.

02 EN SINTONÍA.

Aquí, la puerta de madera de haya y cristal dialoga con las sillas Chippendale de estilo Chinoise, del mismo material. Ambos elementos complementan a la enor-

me mesa ovalada, lacada en blanco roto.

03 TRANSICIÓN SUTIL.

Solo con unas correderas de palillería se consigue unir o separar a voluntad la cocina del salón. Esta solución aporta sutileza y modernidad a una reforma que buscaba conseguir espacios grandes, fáciles de transitar.

04 AL DETALLE.

Las puertas y cristaleras blancas transmiten sensación de orden y refinamiento, además de permitir una mayor entrada de luz.





06



07



05

05 MÁS ESPACIO.

La combinación de una cristallera fija con una puerta corredera ha permitido ganar espacio y luz en la cocina, al abrirla al comedor. En una estancia donde domina el cristal, la elección de la madera en la periferia y los muebles da calidez a los ambientes.

06 METAL.

La gran puerta que comunica el salón con la terraza está hecha de este material. Tiene un

diseño estilizado y fino, que aporta un look moderno y actual. Debido al estilo rústico de la vivienda, este contraste entre metal y madera actualiza el espacio.

07 EN ARCO.

La puerta corredera que separa la cocina del comedor se ha adaptado a esta forma arquitectónica, que también está presente en el salón o el despacho y que forma parte del carácter de la vivienda.



08 INVISIBLE. Las puertas correderas en hierro, gemelas a las de la cocina, abren el despacho al salón. La elección de la perfilería busca mimetizarse con la chimenea y su boiserie original, pintadas en un color parecido. Esto ayuda a abrir este espacio de trabajo al salón, para mantener la comunicación entre ambos.

09 RECUPERADA. En la reforma de esta casa, se decidió

recuperar toda la carpintería existente. En este caso, la puerta que da acceso a la cocina se ha acristalado para abrir la estancia al resto de la construcción.

10 EN SUITE. Las puertas que separan el dormitorio van suspendidas de unas guías antiguas restauradas que antes estaban escondidas en un granero. Se han dejado vistas para añadir una nota decorativa al dormitorio.



MALTA

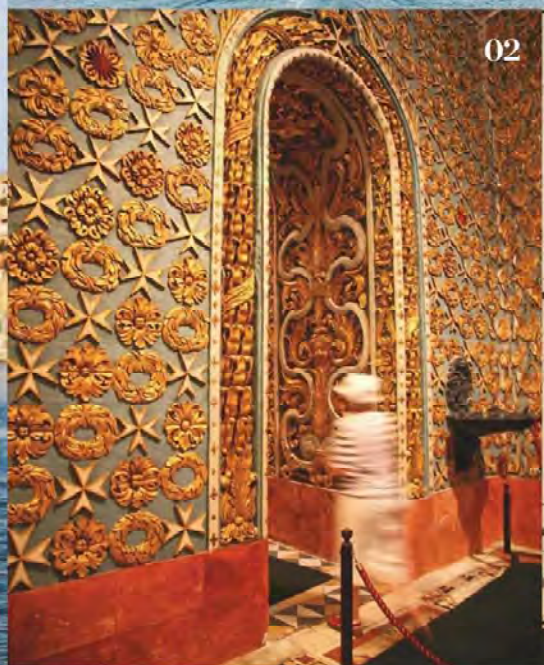
UN DESTINO DONDE ESCAPAR DEL FRÍO

El clima propicio, su rica historia y la belleza de su arquitectura invitan a visitar el archipiélago maltés fuera de la temporada de verano

La Valletta. Una bella imagen de la capital maltesa tomada desde el mar, desde una *dghajsa*, una barca de remo similar a una góndola.



01



02



03

Lo que debes saber para ir

Malta tiene dos lenguas oficiales, el maltés y el inglés, debido a que fue colonia británica de 1813 a 1964.

Moneda. Se utiliza el euro, como en el resto de la Unión Europea, a la que pertenece.

Documentación. Los ciudadanos españoles no necesitan más que el DNI o el pasaporte en vigor para viajar a Malta como turistas.

Alquilar un coche. Se conduce por la izquierda, como en el Reino Unido.

01. Vista aérea del **Gran Puerto de Malta**, uno de los puertos naturales más importantes del Mediterráneo. 02. Interior barroco de la **Concatedral de San Juan**. 03. La bandera del país. 04. Selección de dulces típicos malteses. 05. Fresco de la cúpula de la Iglesia de San Lorenzo en **Birgu**.

Viajar a Malta es hacer un viaje en el tiempo sin renunciar a las comodidades de la vida moderna. El archipiélago atesora 8.000 años de historia, donde los caballeros de la Orden de San Juan tuvieron mucho protagonismo. Estos guerreros cristianos desembarcaron aquí en 1530 con la misión de defender la Tierra Santa y frenar la expansión otomana. Hijos de ricos



04



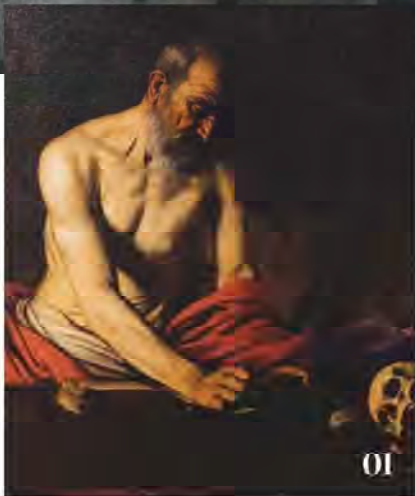
05



02



03



01

01. El famoso cuadro de Caravaggio *San Jerónimo escribiendo*, en la concatedral de la capital. 02. Comedor de la **Casa Rocca Piccola**, un palacio histórico de La Valletta. 03. Pintoresco edificio cercano a la plaza de la Independencia, frente al que hay una cabina telefónica de estilo inglés.

familias de origen noble, gobernaron el archipiélago durante más de 250 años e hicieron de la capital, La Valletta, y en especial de la Concatedral de San Juan, su joya más preciada. Al proceder de distintos países europeos, los caballeros hicieron del interior de esta construcción una muestra de algunos de los mejores ejemplos de arte del continente de los siglos XVI y XVII. Se rodearon de los artistas distinguidos de la época, entre ellos, Caravaggio. Del maestro barroco se pueden admirar dos obras: *La decapitación de San Juan Bautista*, y *San Jerónimo escribiendo*.

Pero a pesar de la impronta dejada por la Orden, estructuras megalíticas como las de Borg in-Nadur nos recuerdan la importancia de estas islas ya en la Edad de Bronce, debida a su situación clave entre Europa y África.

LA VALLETTA, UNA CAPITAL MONUMENTAL

Debe su nombre a Jean de La Valette, el gran maestre de la Orden. Reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, esta ciudad fortificada tiene mucho más que ofrecer. Para visitarla, nada como subir al Fuerte de San Telmo, desde



04



05



06



07



08



09

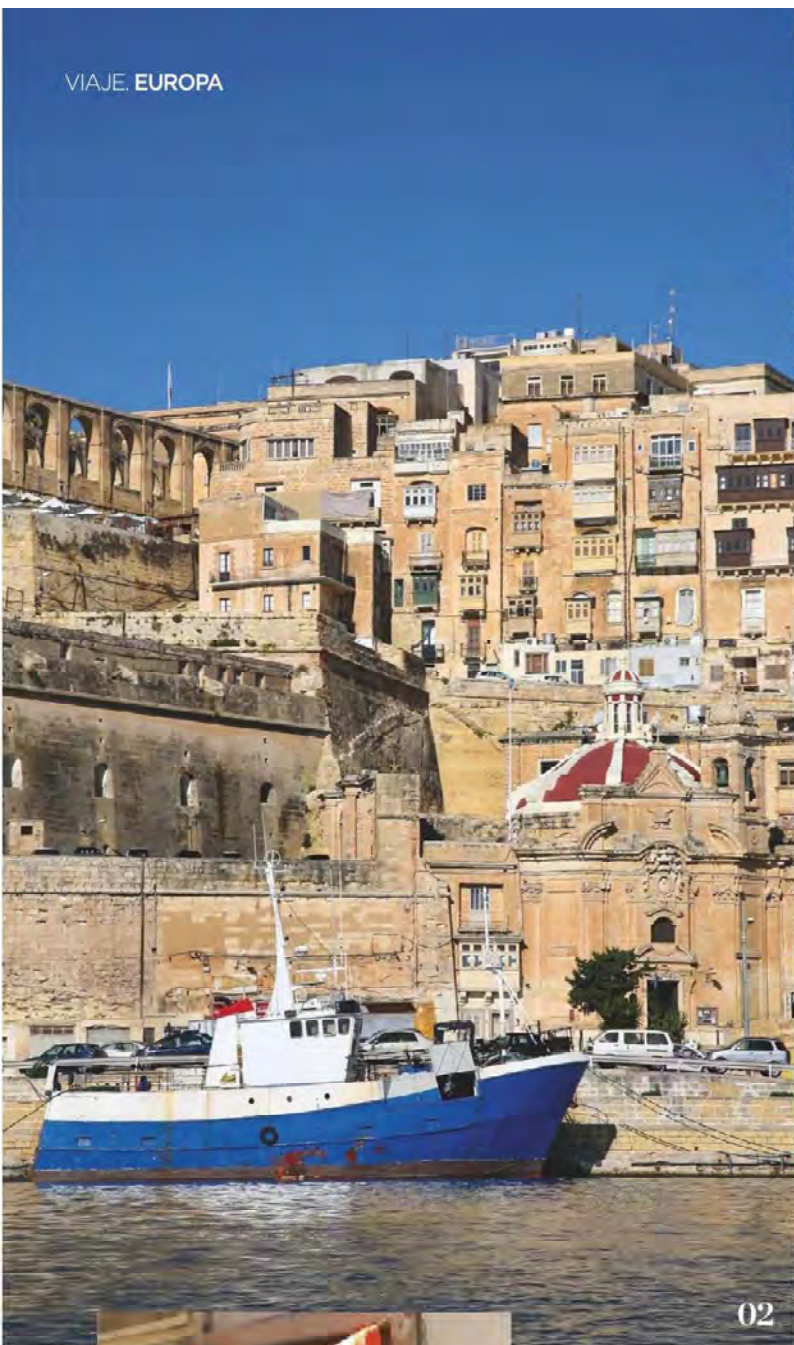
donde se pueden ver las llamadas Tres Ciudades: Vittoriosa (o Birgu), en el centro; y a los lados, Senglea (o Isla) y Cospicua (o Bormla o Il Kalkara). Están situadas frente a La Valletta y son accesibles por ferry. Sin abandonar la capital, vale la pena recorrer con calma sus calles, deteniéndonos en algunos puntos emblemáticos. Destacamos la Casa Rocca Piccola, el Palazzo Parisio, la Procatedral de San Pablo o el Teatro Manoel.

• **Qué ver en las Tres Ciudades.** En Cospicua, tiene visita obligada la Iglesia de la Inmaculada Concepción y, sobre todo, sus al-

rededores, donde tomarle el pulso a la zona. En Senglea, subir al Fuerte de San Miguel y visitar la Basílica de Nuestra Señora de la Victoria, recorrer el paseo marítimo y los jardines Gardjola. Para acabar, Vittoriosa invita también a callejear y a subir al Fuerte de San Ángel, desde donde se tiene visión directa de La Valletta y del Gran Puerto.

• **En el resto de la isla.** Quien desee una excursión diferente, puede acercarse a Anchor Bay, en el noroeste, donde se halla el Pueblo de Popeye, es decir, el set de rodaje de la película que Robin Williams protagonizó en 1980.

04. Típicos objetos decorativos en vidrio soplado. 05. **Casa del Parlamento**, en La Valletta. 06. Una calle estrecha de la capital. 07. Una muestra de la repostería local. 08. **El Pueblo de Popeye**, parque temático y antiguo set de rodaje en Anchor Bay. 09. Cartel de esmalte de una tienda antigua.



02



03



04



05



06

01. Cortinas de colores, en **Gozo**. 02. El **Gran Puerto** de La Valletta. 03. Salón interior del **Café Cordina**. 04. El restaurante **Café Riche**, en Birgu. 05. Los jardines del **Palazzo Parisio**. 06. Torre de vigilancia sobre el Gran Puerto, en los **jardines de Gardjola**.



01

• **En dirección suroeste.** En esta zona se encuentra la Gruta Azul. Es una formación rocosa única cercana al pueblo de Wied iz-Żurrieq, que solo es accesible desde el mar.

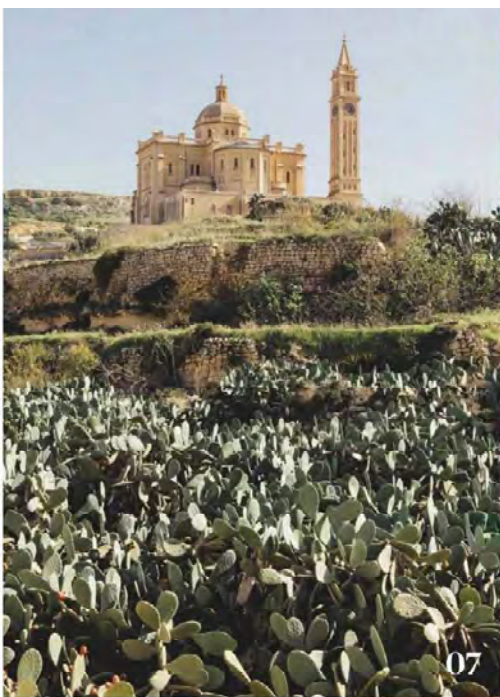
MDINA, EN EL INTERIOR DE LA ISLA DE MALTA

Es la antigua capital y, gracias a su legado histórico, ha sido escenario de series como *Juego de Tronos* o de películas como *Gladiator*. Su trazado recuerda a las ciudades árabes, pero sus monu-

mentos más conocidos son cristianos: la Catedral de San Pablo, la Torre del Estandarte, además del Convento de las Carmelitas. Los palacios de Falson y de Vilhena también merecen la visita.

• **La herencia romana.** En las afueras, se encuentra la Domus Romana, un museo que refleja la vida de los ricos en aquella época. Muy cerca, los jardines Howard ofrecen vistas panorámicas de la muralla de Mdina.

• **En la vecina Rabat.** Lo más destacado son las Catacumbas



07



08



11



09



10



12

de San Pablo, donde se dice que el apóstol fundó la primera comunidad cristiana en la isla en el 60 d. C. Están formadas por una red de más de 30 cementerios subterráneos, con un complejo entramado de pasajes, que fueron refugio para muchos cristianos perseguidos por Roma.

GOZO, UN MOTIVO PARA SUBIR AL FERRY

En invierno, esta isla invita a explorar con calma su Ciudadela, una impresionante fortaleza si-

tuada en el corazón de su capital, Victoria. También la Catedral de la Asunción o los museos Arqueológico y Etnográfico son buenos reclamos. Además, el Jardín Botánico de San Lawrenz y el templo megalítico de Ggantija, uno de los más antiguos del mundo, son otros puntos de interés.

COMINO Y SU LAGUNA AZUL

Tal vez no sea la mejor época para bucear, pero sí para llegar en barco hasta la Laguna Azul

07. Basílica y Santuario Nacional de la Santísima Virgen de Ta' Pinu, en **Gozo**. 08. Suite del hotel ThirtySeven, de la misma isla. 09. Cabina telefónica británica antigua delante de un edificio situado en el **puerto de Marsaxlokk**. 10. La **Gruta Azul**, en el pueblo de Wied iz-Zurrieq. 11. Bolsitas de sal de souvenir. 12. Mermeladas artesanas.

y poder contemplar sus aguas transparentes y sus bellas formaciones rocosas, disfrutando de la quietud que la envuelve en esta época del año. También es un lugar ideal para hacer senderismo. Además, se pueden seguir los trazos de la Orden en torres o edificios históricos como el Hospital de Aislamiento.

LOS DULCES MÁS FIT

Sascha Barboza, más conocida en redes como @saschafitness, ha celebrado los 10 años de su primer libro de recetas con una edición especial

CARME DEL VADO





¿Por qué una edición actualizada del libro?

La información ha evolucionado. Siempre me he preocupado por mantenerme actualizada y basar todo en la evidencia científica. No me da vergüenza cambiar de opinión cuando algo nuevo demuestra que estábamos equivocados. Por eso no solo incluí nuevas recetas, también revisé toda la parte informativa.

Hemos seleccionado recetas dulces porque suelen ser las primeras que se descartan cuando se quiere perder peso. ¿Se puede comer dulce y perder grasa?

Sí, absolutamente. Al final, lo que determina si pierdes o ganas grasa es la relación entre las calorías que consumes y las que gastas.

¿Qué lugar ocupa la cocina en tu vida? ¿Te gusta?

Me encanta cocinar. Desde niña pasaba tiempo en la cocina con libros de recetas, inventando cosas nuevas y haciendo desastres. Cocinar siempre ha sido, para mí, una forma de demostrar amor. Pero el verdadero amor por la cocina me lo transmitió mi abuela. Mi Nona. Era nuestra forma de conectar, de pasar tiempo juntas.

¿Cocinas con tus hijas?

Sí, muchas veces cocinamos en familia, sobre todo postres. A mis hijas les encanta estar en la cocina, ¡aman cocinar! Y todas son golosas como yo.

Sascha Barboza maneja cifras de vértigo en redes. Solo en Instagram cuenta con 5,7 millones de seguidores. Y es esta comunidad la que la impulsó hace 10 años a publicar un libro con sus recetas: "La gente que me seguía me lo pidió". Hablamos con ella de la Edición Especial 10 años de ese recetario que, como explica, "no es solo un libro de tips y recetas, es una manera de transmitir mi filosofía: comer sano no tiene por qué ser aburrido ni complicado".

Dices que ahora eres más flexible, ¿en qué sentido?

Antes veía todo más en blanco y negro. Ahora entiendo que hay matices y que en salud y nutrición no se trata de conseguir la perfección, sino el equilibrio.

El libro

PROPUESTAS PARA TODA LA FAMILIA

@saschafitness asegura que se dirige a un público amplio: "Son recetas para todo el que quiera cuidarse, sentirse bien y mejorar o mantener su composición corporal. De hecho, muchas son perfectamente aptas para toda la familia".

• **El objetivo.** "Mi meta con este libro es que la gente entienda que el ejercicio y la buena alimentación no son cosas que solo hacen los atletas, la gente fit o quienes buscan verse de cierta manera. Son hábitos esenciales, igual que cepillarse los dientes", asegura.

• **Aprender a comer de forma estratégica.** Sascha explica que "para mí comer de forma inteligente es entender qué necesita tu cuerpo según tu estilo de vida, tu nivel de actividad y tus metas, y tomar decisiones que te acerquen a eso sin sentir que estás en una dieta eterna".



Las recetas de @saschafitness Edición Especial 10 años (Ed. Planeta), 19,90€.



01

MUFFINS DE ZANAHORIA Y NARANJA

Para 8 unidades

2 huevos • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 1/3 de taza de azúcar de coco • 1/4 de taza de aceite de coco o de aguacate • 1/2 taza de zumo de naranja natural • 3/4 de taza de avena en hojuelas • 1 taza de harina de avena o de almendras • 1 cucharadita de polvo para hornear • 1 cucharadita de canela en polvo • 1/2 cucharadita de sal rosada • 1 taza de zanahoria pelada y rallada

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180 °C.

2. En un bol, bate los huevos con la esencia de vainilla, el azúcar de coco, el aceite de coco y vierte poco a poco el zumo de naranja.

3. En otro recipiente, combina los ingredientes secos: la avena en hojuelas, la harina de avena o de almendras, el polvo para hornear, la canela y la sal rosada.

4. Incorpora la mezcla líquida a la de los ingredientes secos y añade la zanahoria rallada.

5. En un molde para muffins engrasado con spray antiadherente, o en moldes de silicona, vierte la mezcla preparada y hornea durante 15-20 minutos o hasta que se doren. Un buen truco para saber si ya están es introducir un cuchillo en el centro y este debe salir limpio.

02

AVENA HORNEADA

Para 4 porciones

1 manzana roja • 1 y 1/3 tazas de avena en hojuelas • 1 cucharadita de polvo para hornear • 3 sobres de edulcorante cero calorías • 1 cucharadita de canela en polvo • 1 clara de huevo • 1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural • 1 taza de leche de almendras • 2 cucharadas de yogur griego • 1 plátano hecho puré • 1/3 de taza de nueces picadas

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180°.

2. Prepara el puré de manzana: ralla la manzana y, en un reci-



Versiones fit para disfrutar

“Si puedo preparar algo igual de rico, pero con mejor distribución de macros, que aporte más saciedad, más volumen y mejor densidad nutricional, ¿por qué no hacerlo así?”

piente, llévala al microondas por 2 minutos aproximadamente. Retira, cháfala con un tenedor para convertirla en puré y déjala enfriar. Si deseas, puedes reemplazar este paso comprando una compota de manzana sin azúcar.

3. En un recipiente, revuelve la avena con el polvo para hornear, el edulcorante y la canela. Aparte, mezcla la clara de huevo con la mantequilla de cacahuete hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Agrega a la mezcla anterior la leche de almendras con el yogur y el puré de manzana.

5. Integra los ingredientes secos con los líquidos y mezcla bien. Añade el plátano y las nueces.

6. Vierte en un molde refractario y hornea durante 25 minutos.

03

BROWNIES DE CHOCOLATE CON COCO

Para 9 porciones

2/3 de taza de harina de almendras • 1 scoop de proteína en polvo de coco • 1 cucharadita de polvo para hornear • 2 y 1/2 tazas de chispas de chocolate sin azúcar • 1/3 de taza de aceite de coco • 1/3 de taza de mantequilla de cacahuete • 1/3 de taza de edulcorante cero calorías o azúcar de coco • 2 huevos • 1 cdta. de esencia de vainilla • 1/2 taza de coco rallado • 1/2 taza de nueces picadas

Elaboración

- 1.** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2.** En un recipiente, mezcla la harina de almendras, la proteína en polvo y el polvo para hornear.
- 3.** Aparte, en un recipiente de vidrio o de cerámica, agrega 2 tazas de chispas de chocolate, el aceite de coco y la mantequilla de cacahuete, y mételos en el microondas durante 30 segundos, revuélvelo y caliéntalo por 30 segundos más. Si al sacarlo no está aún completamente derretido, puedes ir calentándolo por intervalos de 10 segundos e ir revisando hasta que esté líquido.
- 4.** Incorpora a este recipiente el edulcorante y, cuando baje un poco la temperatura del contenido, añade los huevos, la esencia



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



de vainilla y la mezcla de harina.

5. Agrega las chispas de chocolate restantes, el coco rallado y las nueces e incorpora todo bien.

6. En una bandeja para brownies previamente engrasada con spray antiadherente, vierte la mezcla y hornea por 25 minutos.

7. Retira del horno y deja enfriar antes de desmoldar y cortar.

04

TURRÓN DE CHOCOLATE

Para 12 porciones

400 g de chocolate oscuro sin azúcar, cortado en trozos • 2 cdas. de mantequilla de almendras natural • 1 taza de nueces o avellanas tostadas y picadas

Elaboración

1. En un recipiente, derrite el chocolate con la mantequilla de almendras en el microondas durante 2 minutos. Retira, revuelve bien y añade las nueces.

2. Vierte la mezcla en un molde y conserva en el congelador hasta que se endurezca.

3. Corta el turrón en cuadrados de 4 x 4 centímetros aproximadamente y almacena en la nevera.

05

MUG CAKE DE COLÁGENO Y PROTEÍNA

Para 1 persona

1/2 plátano hecho puré • 1 clara de huevo • 1 cucharada de mantequilla de cacahuete • 2 cucharadas de leche de almendras • 15 g de proteína en polvo (sugiero de coco o de mantequilla de cacahuete) • 1 scoop de colágeno de chocolate o sin sabor • Edulcorante al gusto • 1/2 cucharadita de polvo para hornear • 1 cucharada de chispas de chocolate sin azúcar, opcional

Elaboración

1. En una taza grande, mezcla con un batidor manual el puré de plátano con la clara de huevo, la mantequilla de cacahuete y la leche de almendras.

2. Agrega la proteína, el colágeno y el edulcorante.

3. Por último, añade el polvo para hornear y las chispas de chocolate, y remueve todo muy bien.

Elaboración

1. En una taza grande, mezcla con un batidor manual el puré de plátano con la clara de huevo, la mantequilla de cacahuete y la leche de almendras.

2. Agrega la proteína, el colágeno y el edulcorante.

3. Por último, añade el polvo para hornear y las chispas de chocolate, y remueve todo muy bien.



06

4. Lleva la taza al microondas de 60 a 90 s aproximadamente, dependiendo de la potencia. Te recomiendo abrirlo cada 30 s y verificar; es preferible que te quede un poquito crudo en el centro, ya que, al retirarlo, continúa cociéndose ligeramente con el calor.

5. Deja reposar durante 3 min y gira la taza para desmoldar la tarta. Puedes ponerle un poco de mantequilla de cacahuete o de sirope por encima para darle un toque delicioso.

06

GOFRES PROTEICOS

Para 4 unidades

1 plátano cortado en trozos • 1/3

de taza de harina de almendras • 2 huevos enteros + 3 claras de huevo • 1 cucharadita de canela en polvo • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 1/2 cucharadita de polvo para hornear • Edulcorante al gusto (o azúcar de coco) • 1 scoop de proteína con sabor a coco.

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes húmedos y secos en la licuadora hasta obtener una masa de una textura homogénea.
2. Engrasa una gofrera con aceite en spray y, a fuego bajo, vierte la mezcla y cocina hasta que los bordes estén doraditos.
3. Retira y disfruta con las frutas y salsas de tu preferencia.

Consejos para cocinar fit

“Si nunca has cocinado con proteína en polvo o con colágeno, lo primero que hay que saber es que son ingredientes muy versátiles y fáciles de usar, pero cada uno cumple una función distinta”, nos explica la creadora de contenido venezolana afincada en Miami.

• **Cómo usar la proteína en polvo.** Es un ingrediente que aconseja incorporar porque “no solo aporta saciedad y ayuda a alcanzar el requerimiento diario de proteína, algo que cuesta cubrir solo con comida, sino que también mejora la textura y el valor nutricional de preparaciones como los panqueques o los gofres”. Para hacerlo, “el truco está en no abusar de la cantidad, porque si pones demasiado pueden quedar secos, ni tampoco sobrecocinar la receta. También, el combinarla con un ingrediente húmedo, como yogur, puré de frutas o claras de huevo, ayuda a mantener una textura esponjosa”.

• **¿Y el colágeno?** “Este no altera casi la textura, así que es perfecto para sumar proteína sin cambiar la receta. Además, aporta péptidos que favorecen la salud articular, de la piel y del tejido conectivo. No reemplaza otras fuentes de proteína completa, pero complementa muy bien la dieta”, ilustra.

LO QUE DICE LA CIENCIA SOBRE PROYECTAR

Imaginar el futuro para afrontar peligros, metas u objetivos puede servir desde un punto de vista adaptativo, y también para ayudarnos a decidir sin tener todas las certezas

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

Cuando las personas imaginan mentalmente cómo alcanzar una meta, están activando las mismas regiones cerebrales que si este hecho ocurriera realmente, aseguran científicos y expertos en neurociencia. Por lo tanto, es una forma tangible y efectiva de prepararse para el éxito o para otros retos de la vida.

LA NEUROPLASTICIDAD, EN ACCIÓN

El sustento neurobiológico se basa en que el cerebro no distingue entre lo real y lo imaginado; por tanto, activa las mismas partes como si ya estuviera sucediendo, explica Vanessa Benjumea, neuróloga con entrenamiento en mindfulness y compasión. Eso sí, aclara: “Proyectar no es soñar despierto, es entrenar el cerebro para reconocer oportunidades y acercarse a lo que se anhela”.

“La idea de futuro –el poder visualizarlo o proyectarlo– se produce gracias a la plasticidad neuronal, igual que la fantasía o el sueño”, asegura Marta Romo, pedagoga, especializada en neurociencia cognitiva y CEO de BeUp. “La mente construye una situación y el cuerpo se prepara para vivir lo que la mente ha creado”, matiza Romo. “No es ‘como si’ el cerebro lo hiciera: el cerebro lo está haciendo”, agrega la autora de *Hiperdesconexión* (Ed. Roca).

CÓMO PRACTICAR LA PROYECCIÓN

Para mejorar la efectividad neurobiológica, Benjumea aconseja imaginar con lujo de detalles lo que se quiere que suceda, incluyendo todo lo que puedan percibir los sentidos (tacto, escucha, visión, olor y gusto). Y también qué emoción evoca, el ambiente en que se da y el momento. “Además de ayudar en pro de las

metas que cada uno se propone, se reduce la ansiedad anticipatoria, aumenta la sensación de control, de confianza y la motivación”, desarrolla Benjumea, autora de *Mente calma* (Ed. Penguin Random House).

LA TÉCNICA DE LAS 3 F

“La práctica mental no sustituye a la física, la complementa, y los mejores resultados se obtienen combinando las dos”, enfatiza Marta Romo, que recomienda la técnica de las 3 F, que consiste





Pasos para PREPARAR UNA REUNIÓN

- **Activar el pensamiento divergente.** Hacer algo aparentemente insignificante, como jugar con un objeto... Esto activa la red neuronal por defecto, crucial para la creatividad y el rendimiento cerebral. (3 min).
- **Respirar.** Realizar respiraciones profundas y conscientes. Aumenta la oxigenación cerebral y prepara para un estado de alerta relajada. (3 min).
- **Optimizar la mente.** Cerrar los ojos y dejar que la mente entre en un estado de menor activación. Las ondas alfa, predominantes cuando se está relajado pero alerta, crean las condiciones para tomar decisiones complejas. (3 min).
- **Forzar una sonrisa.** Libera sustancias que generan bienestar, optimizan la fluidez cognitiva y la comunicación interpersonal. (1 min).

La clave del éxito está en la mentalidad de crecimiento, que se forja a diario con el esfuerzo y la voluntad de aprender de los errores

en lo que expone a continuación:

- **Ficción.** Es necesario proyectar hacia lo que se quiere que suceda. Imaginarlo, inventarlo, cuando todavía no es realidad.
- **Focalización.** Fijarse en lo que depende de cada uno, como tomar conciencia del cuerpo, del gesto o la acción. Por ejemplo, los futbolistas, cuando hacen un pase, no miran adonde van a poner la pelota, sino que se fijan en su pie en contacto con el balón.
- **Fe (de confianza).** Para que todo funcione, es necesario tener confianza en uno mismo y en los

demás. Hay que lanzarse a por ello y creer que sucederá.

EL JARRÓN DE LA GRATITUD

Para entrenar el cerebro, Benjumea sugiere regular el sesgo de la negatividad, un mecanismo evolutivo humano que permite ser más sensible ante las amenazas que ante lo neutro o positivo. Se trata de la técnica del jarrón de la gratitud, que consiste en escribir cada día aquello que genera alegría, alivio o agradecimiento, para que el cerebro recuerde que



pueden suceder cosas buenas y proyectar escenarios positivos. En los malos momentos, leer estas notas favorece la proyección.

CÓMO APLICARLO A LA VIDA REAL

• **En momentos de enfermedad.** Hay evidencias científicas sólidas de que visualizar ayuda. Por ejemplo, se utiliza en rehabilitación deportiva y clínica, asegura Romo. La imaginería motora es una herramienta de neurorrehabilitación que consiste en imaginar o visualizar acciones y movimientos sin necesidad de realizarlos físicamente para ayudar al proceso de recuperación. Por ejemplo, cuando uno imagina que baila se activan las mismas áreas cerebrales que se ponen en marcha al bailar realmente.

• **Para aprender algo nuevo.** Ya sea un idioma, un instrumento musical u otra cosa, alternar sesiones de práctica física con otras de práctica mental.

• **En el ámbito profesional.** Para preparar presentaciones o conversaciones difíciles, sentarse en un lugar tranquilo y visualizar la sala, las personas presentes, también la propia postura (con hombros relajados y respiración pausada), sentir cómo las manos gesticulan con naturalidad, cómo suena la voz... Hay que pensar en sortear posibles obstáculos, previendo una pregunta difícil y la respuesta adecuada, manejar los silencios o ver cómo recuperar el hilo si aparece un bloqueo. Cuando llegue el momento, el cerebro reconocerá el contexto como algo ya vivido.

Así se hace CÓMO LLEGAR A LA CALMA

Vanessa Benjumea sugiere hacer el siguiente ejercicio de 10 min a diario.

• **Paso 1.** Buscar un lugar tranquilo, sentarse o acostarse. Apoyar las manos sobre el abdomen, cerrar los ojos y llevar la atención a la respiración. Inhalar por la nariz 4 segundos, aguantar, y exhalar por la boca en 6 segundos. Repetir 3 veces. Con cada exhalación, imaginar que se sueltan las preocupaciones.

• **Paso 2.** Imaginar que se camina en un lugar que simboliza tranquilidad (playa, jardín con flores...). Sentir la textura del suelo, el aire que toca la piel, los aromas, los sonidos...

• **Paso 3.** Visualizar una luz con el color que consideremos más relajante. Esta entra por la nariz, expandiéndose al resto del cuerpo, reduciendo la tensión.

• **Paso 4.** Repetir mentalmente varias veces "estoy a salvo, estoy en calma". Así el cerebro recordará los componentes de relajación.

• **Paso 5.** Volver a tomar conciencia del entorno real.



RBA

Calendario 2026 EL MUEBLE



Un año lleno de inspiración

EL 23 DE DICIEMBRE EN TU QUIOSCO

Revistas, Periódicos, Radio, TV



Me lo pido

Dispuestas a completar nuestra wishlist para los Reyes Magos. Siempre hay un hueco para una novedad de maquillaje, un complemento o una cautivadora fragancia

01. El toque final CAPRICHOS DE MAKEUP

Por muchos productos de maquillaje que tengamos, ¿quién se resiste a autorregalarse **un labial nude, una favorecedora sombra rosa o un práctico juego de brochas?** Todos ellos son productos a los que sabemos que les vamos a sacar mucha rentabilidad.



◀ Labial Glazed Galaxy Mini Lustreglass Gift, 18€, y neceser con brochas All Trades Brush Kit, 85€. Ambos de **M·A·C**.

02. Versátil PURA ELEGANCIA

¿Una fragancia energética y sofisticada al mismo tiempo? La hemos encontrado. La última creación olfativa de Versace **entremezcla fresca cítrica con elegantes notas florales** y la calidez del haba tonka.

Eau de Parfum Crystal Emerald de **Versace**, 135€.



03. A todo color MIRADA VIBRANTE

Ya tenemos el toque festivo ideal para recibir el 2026: **un eyeliner retráctil que cambia de color según la luz.** El Green Aurea, por ejemplo, varía del verde al azul, pasando por destellos turquesas.



Sombra Jelly Shine
de la Holiday
Colour Collection
de M·A·C, 31€.



04. Joyas ESENCIALES Y MINIMALISTAS

Seamos sinceras, nos encanta llenar nuestros joyeros con "imprescindibles", sobre todo collares, pendientes, pulseras, anillos y estas últimas temporadas, broches. Ya sean para el día a día o para una ocasión especial, **estos complementos son capaces de elevar cualquier look, incluso los más sencillos.** Entre nuestras propuestas no falta un pequeño toque de nostalgia navideña de lo más minimal.

Broche dorado con cadena y charms de Stradivarius, 7,99€.

Charms de
Cascanueces
y caballo,
esmaltados
en rojo y
verde con
baño en oro,
de Singularu,
22,99€.



05. Con diseño SIEMPRE PROTEGIDOS

El móvil y el ordenador se han convertido en esenciales de nuestro día a día, hasta el punto de que "requieren" complementos. En este caso, **moda y protección pueden ir de la mano** con estas fundas de diseño.

Funda para portátil, 51,99€; y carcasa para móvil, 72,99€. De Casetify.



12h Colorful Special Effects,
disponible en 4 colores, de
Sephora Collection, 12€.



06. Deco GUÑOS DE CONFORT

A todas nos gusta llegar a casa y **percibir la calidez del hogar.** Para ello, no son necesarias grandes inversiones. Con pequeños objetos de decoración se pueden conseguir espacios confortables y muy acogedores.



Funda de
cojín de flo-
res, 29,99€; y
mesa auxiliar,
89,99€. De
Zara Home.





Cantal Ceña, directora de la revista InStyle.

PREMIOS INSTYLE EN SERIE

Estos galardones a los mejores trabajos audiovisuales del país han celebrado su segunda edición

El pasado 11 de noviembre, el Florida Park de Madrid fue el marco escogido para celebrar una gala cargada de talento y humor. Estos premios de la revista InStyle, únicos en España, rinden homenaje a las series eligiendo a los mejores profesionales de distintas categorías conforme a los criterios de un jurado profesional.



Enrique Blanc, CEO de RBA Brands; Berta Castellet, directora General de Marketing y Comercial de RBA Brands; Susana Gómez Marculeta, directora Editorial de RBA, y Empar Prieto, directora Editorial Femeninas y Alta Gama de RBA.



Una gala patrocinada por Jose Luis Joyerías, Hyundai, Bellissima, Lindt, L'Oréal Paris y Simorra, y con la colaboración de DKNY y Misako.



Anna Castillo, a la izquierda, y Greta Fernández hicieron gala de su buena sintonía.



Nathalie Poza, Eva Ugarte, Ana Torrent, Pilar Castro, Claudia Salas y Carmen Machi, recogieron el galardón a Mejor Reparto.



Fran Perea entregó el premio a Álvaro Morte por su encarnación de Adolfo Suárez en *Anatomía de un instante*.



Blanca Martínez Rodrigo, durante el brindis de bienvenida a los premios.



El elenco de *Aída* recogió el Premio del Público, un galardón aplaudido por todos. La fecha de estreno de la película *Aída y vuelta* es el 16 de enero.



Goodie Bag del evento, con detalle de Jose Luis Joyerías, fragancia de DKNY (24/7 Electric Eau de Parfum), periódico de DKNY, chocolates de Lindt, bufanda calefactable de Daga, tarjetones y labial de L'Oréal Paris y libro de Cartier de 'Legendas de la Moda'.

CALMA[®]

UN PRODUCTO EXCLUSIVO DE LAS REVISTAS



La calma con la que lees estas líneas es la misma con la que los lectores de revistas atienden a la publicidad. ¿Urgencias?, ¿prisas?, búscalas en otro sitio.

Dale calma a tu marca, anúnciate en revistas.

www.revistasari.es

ARI
Asociación de Revistas

Revistas DoruRadio not no

Es nuevo



La revolución del skincare

La primera línea de limpieza de **Maystar** supone un antes y un después en el cuidado facial, ya que incorpora la limpieza celular profunda y la osmosis. Esta línea de limpieza integrativa consta de 6 productos. maystar.com

LA RUTINA MÁS CORTA



¿Una rutina de belleza de 8 pasos en uno solo? **Atashi** lo ha logrado con su DD Cream Nude Skin Perfection SPF15. Es un éxito rotundo en Amazon, con más de 1.400 reseñas positivas! atashicellular.com

Lapisada más cómoda

Merkal ha lanzado la nueva colección de calzado orientado al confort Comfeet, con Almudena Cid como embajadora de la marca. merkal.com



RETOQUES INVISIBLES

El enfoque discreto, natural y personalizado de la medicina estética preventiva de **Grupostop** es perfecto para lucir buena cara sin que nadie sepa por qué. grupostop.com

REGALAR MIMOS

Todos los valores que evoca Beauty Confidences, la línea de cuidado corporal de **Women's secret**, los encarna su brand ambassador, la actriz Michelle Jenner: empoderamiento, feminidad, confianza y conexión. womensecret.com





BRILLO Y PROTECCIÓN

Airshine de **I.C.O.N.** es un spray más ligero que el aire. Lleno de oxígeno y vitaminas enriquecidas. Este protector térmico agrega un brillo lujoso. iconencasa.com

Un reset para la piel

EVO Beauty Clinics presenta su innovador protocolo "Skin Reset", que combina cuatro de las tecnologías más avanzadas en medicina estética para rejuvenecer la piel sin cirugía. evobeautyclinics.com



UNA CASA PARA LA CREATIVIDAD

Arkhe Cosmetics, la marca premium de peluquería profesional, inaugura en Barcelona su espacio insignia: la Casa Arkhe. Un lugar donde la belleza consciente, la innovación científica y la creatividad se fusionan. arkhecosmetics.com



80 años de alta decoración

La firma líder en interiorismo textil **Gancedo** celebra ocho décadas de creatividad, diseño y compromiso con la calidad. gancedo.com

El olor del Mediterráneo

Asevi y La Casa de los Aromas presentan Travel Collection: la nueva línea de ambientadores mikado que transforma el hogar en un destino sensorial. Una creación que invita a viajar por el Mediterráneo a través del poder del perfume. lacasadelosaromas.com



Horóscopo

Aries

**Del 21 de marzo
al 19 de abril**

Empieza un año en el que la vida te sonreirá. Puede haber algún altibajo, pero el saldo final será positivo.

Salud. Te sentirás aventurera, pero en temas de salud, más vale ceñirse a lo que funciona. Cero riesgo.

Dinero. Tu audacia puede llevarte a conseguir un aumento de ingresos. Persevera y no será el único.

Amor. Aunque Venus hará estragos en marzo, tu vida sentimental empieza ya a animarse progresivamente.

Tauro

**Del 20 de abril
al 20 de mayo**

Los astros te retarán ya desde el mismo mes de enero, pero te costará salir de tu zona de confort.

Salud. El debate interno que tienes puede reflejarse en tu piel o tu estómago. Busca la paz y el sosiego necesarios.

Dinero. Te gusta nadar y guardar la ropa, y esta estrategia va a ser fundamental estos días.

Amor. Hay una vena aventurera en ti que lucha por imponerse a tu pasión por la seguridad y la rutina.

Géminis

**Del 21 de mayo
al 20 de junio**

A principios de mes, la luna llena puede colmarte a muchos niveles, el financiero incluido. Lo mereces.

Salud. Aplica la ley de las compensaciones tras las fiestas o tu cuerpo puede quejarse de muchos modos.

Dinero. Te puedes ver obligada a viajar. No te opongas, fluye. Será beneficioso para ti a muchos niveles.

Amor. Aunque vives una etapa de introspección, ábrete sin miedo a aquellos que amas y te colmarán.

Leo

**Del 23 de julio
al 22 de agosto**

Empiezas el año pisando fuerte. Pondrás el foco en tus finanzas como motor para afrontar el resto.

Salud. El gran peligro de este mes son los pensamientos en bucle. Busca el botón de desconexión.

Dinero. Tus esfuerzos se centrarán en disponer de los recursos necesarios para hacer realidad tus deseos.

Amor. Marte incrementa tu pasión, mientras Venus se hace cargo de tus afectos. Una mezcla explosiva.

Virgo

**Del 23 de agosto
al 22 de septiembre**

Tu objetivo al inaugurar el 2026 es encontrar la estabilidad en todos los campos, de la salud al amor.

Salud. Priorizarte va a ser crucial para ti. Esta vez sí se impone parar y revisar tus hábitos para mejorar.

Dinero. Sientes que este apartado está cogiendo carrerilla, cuando te gustaría un ritmo más pausado.

Amor. Necesitas armonizar tu mundo interior con tus relaciones sociales para sentirte a gusto.

Libra

**Del 23 de septiembre
al 22 de octubre**

La influencia de Mercurio y Neptuno hace que tu intuición se vea potenciada. Fíate de tu sexto sentido.

Salud. Estarás más receptiva a las señales que mandará tu cuerpo. No dudes en atenderlas de inmediato.

Dinero. No confundas intuición con suerte. Debes respaldar a la primera con buenas dosis de trabajo.

Amor. Vas a tener que estar ahí para los tuyos. Verás cosas que los otros no verán con la misma claridad.

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Cáncer

**Del 21 de junio
al 22 de julio**

Te sentirás clarividente y pondrás el foco en tu crecimiento personal y en tu entorno más inmediato.

Salud. La necesidad de hacer limpieza a fondo en tu hogar refleja tu voluntad de organizar tu cabeza.

Dinero. El trabajo y las finanzas se verán favorecidos a mediados de mes por la acción de Mercurio.

Amor. La luna llena en tu signo a principios de mes hace que tu vida emocional pase a primer término.

Sagitario

**Del 22 de noviembre
al 20 de diciembre**

Buen inicio de 2026, aunque con algún altibajo. Tu creatividad será tu mejor aliada durante estos días.

Salud. Necesitas hacer un reset y reequilibrar tu cuerpo para evitar pequeñas pero molestas dolencias.

Dinero. Marte y Mercurio serán los encargados de catapultarte a lo alto. Aprovecha su empuje.

Amor. Unos malentendidos y ciertas discrepancias sobre cómo enfocar la vida alterarán tu corazón.

Capricornio

**Del 21 de diciembre
al 20 de enero**

El Sol en tu signo hace que brilles con luz propia. Tu magnetismo personal te promete grandes logros.

Salud. Reduce tu consumo de azúcar y las pequeñas molestias desaparecerán. Actitud 100% detox.

Dinero. La planificación y el esfuerzo serán las claves de tus éxitos. No es momento de dispersarte.

Amor. La luna llena de principios de mes abre una etapa floreciente en tus relaciones sentimentales.

Escorpión

**Del 23 de octubre
al 21 de noviembre**

Será un mes lleno de desafíos pero a la vez, muy satisfactorio tanto en lo personal como en lo social.

Salud. Soportarás altos niveles de estrés. Oblígate a parar y a distraer tu mente con tareas sencillas.

Dinero. Tus trabajos parecen crecer y multiplicarse. Procura que tus retribuciones crezcan igual.

Amor. El apartado sentimental precisa de toda tu paciencia y sabiduría para avanzar con paso seguro.

Acuario

**Del 21 de enero
al 19 de febrero**

Inicias un período de introspección que te llevará a mudar de piel para salir de nuevo al mundo.

Salud. Tu gran capacidad de trabajo tiene un lado oscuro: el estrés. Reconduce, gestiona y delega.

Dinero. Las ideas novedosas se agolparán en tu mente. Escoge bien aquellas por las que apostar.

Amor. La llegada de la luna nueva te invitará a alejarte de tu entorno para tener mejor perspectiva.

Piscis

**Del 20 de febrero
al 20 de marzo**

El Sol en Acuario saca a la superficie tu lado más social. La paciencia y la disciplina las pondrás tú.

Salud. Aunque Marte te mantiene llena de energía, seguir una buena higiene del sueño es clave.

Dinero. A final de mes la relación Saturno-Urano propulsará tus asuntos. Es momento de sembrar.

Amor. Tus emociones amenazarán con desbordarse en algunos momentos. Sé honesta contigo misma.



GANADORES PREMIOS CLARA BELLEZA 2025

Una edición más, las lectoras, la redacción y un selecto jurado escogido nos hemos unido para premiar a las mejores marcas de belleza, las que gozan de vuestra confianza por su labor en investigación, innovación y compromiso con la sostenibilidad. Aquí tenéis los nombres de todos los ganadores, **que presentamos con más detalle en este número y el siguiente, en el mes de febrero, para dar cabida a todos nuestros participantes.** Gracias a todas vosotras por participar y a la firma de moda Bijou Brigitte, que es la patrocinadora de estos galardones anuales

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** Estilismo **DEPARTAMENTO ARTE**

BIJOU **BB** BRIGITTE

PREMIOS DE LAS LECTORAS

MEJOR BASE DE MAQUILLAJE

ISDIN
Coverage SPF 50+

MEJOR PRODUCTO DE CUIDADO LABIAL

MAYBELLINE NY
Lifter Glaze

MEJOR PRODUCTO FACIAL ANTIEDAD

EUCERIN®
Hyaluron-Filler
Epigenetic Serum

MEJOR PRODUCTO DE SKINCARE

SKEYNDOR
SOS Bálsamo
Instantáneo
Aquatherm Rescue
& Sens Balance

MEJOR PRODUCTO DE INNOVACIÓN

I+D
IROHA NATURE
Parches de
ojos 99% colágeno

MEJOR SÉRUM DE ÚLTIMA GENERACIÓN

L'ORÉAL PARIS
Revitalift Laser
Tri-péptidos

MEJOR PRODUCTO DE LIMPIEZA FACIAL

ONSHINDO OSAKA
Loción
limpiadora
Koubaiiro

MEJOR PRODUCTO DE CUIDADO CORPORAL

E'LIFEXIR
Anti-Flacidez
Bakuchiol

MEJOR PRODUCTO ESPECÍFICO CORPORAL

POMPEIA LIFE®
Fiore di Pompeia®

MEJOR PRODUCTO DE STYLING

SCHWARZKOPF
OSiS Volume Up

MEJOR LANZAMIENTO DEL AÑO

SENSILIS PEPTIDE [RETI-V]

¿Qué caracteriza a esta crema facial de noche?

Peptide [Reti-V] es el primer tratamiento nocturno que, desde la primera noche, regenera, repara y reduce el cortisol para revertir la inflamación que se produce con el paso de los años. Su fórmula se concentra en 20.000 microperlas de aceite y retinol vegetal encapsulado (tecnología microfluidica patentada) potenciadas por péptidos y activos neurocosméticos. Hemos demostrado que corrige 10 signos del envejecimiento y está especialmente indicada para la piel sensible. Nuestro objetivo con Peptide [Reti-V] es una piel radiante, más joven y descansada. En tan solo 7 días podemos notar una corrección de arrugas del 33% y una mejora de la firmeza +25% en un mes.

¿Cuáles son los ingredientes destacados que contiene su fórmula?

Dentro de cada perla encontramos el retinol vegetal (bakuchiol), con efecto regenerador y capacidad para estimular la producción de colágeno y elastina. Además, contiene aceites que ayudan a proporcionar una hidratación profunda. En la parte externa, que es un gel donde flotan las perlas, se incluyen los péptidos que aumentan la expresión de cuatro familias de colágeno, incluido el colágeno tipo IV; así como activos neurocosméticos –como el extracto

de Cúrcuma Longa– que ayudan a calmar la piel, disminuir el cortisol y reducir la inflamación en pieles sensibles. También contiene betagluconos, que contribuyen a restaurar la función barrera cutánea.

¿Qué propiedades tiene el bakuchiol o retinol vegetal?

El bakuchiol es la alternativa botánica al retinol. Es un compuesto natural extraído de las semillas de *Psoralea corylifolia*. Su mecanismo no es idéntico, pero la evidencia científica confirma que tiene un perfil antioxidante superior al retinol y, además, mejora arrugas y textura de forma comparable al retinol, aunque de manera más suave y lenta, con menos irritación, rojez o sequedad.

Entonces, ¿es una alternativa para quien no tolera bien el retinol?

Por supuesto. Peptide [Reti-V] es una crema nocturna perfecta para quienes no han utilizado nunca el retinol o para quienes lo tienen contraindicado, como las embarazadas o madres lactantes. La tolerancia del bakuchiol es excelente y es apto incluso para las pieles más sensibles.



PALOMA PEREA
BRAND DIRECTOR
SENSILIS



EXPERIENCIA SENSORIAL

Aplica con la espátula solo la cantidad que necesitas. Las perlas se funden rápido con el calor de nuestra piel, permitiendo disfrutar de su agradable textura y aroma.

SU MEJOR ALIADO

Para completar la rutina, se puede aplicar la mañana siguiente la crema sorbete con efecto lifting y calmante [Peptide AR] de Sensilis.

MEJOR PRODUCTO DE CUIDADO CORPORAL

E'LIFEXIR ACEITE ANTI-FLACIDEZ BAKUCHIOL

¿Qué aporta este aceite remodelador a nuestra piel?

El aceite Anti-Flacidez Bakuchiol ayuda a esculpir y renovar los contornos naturales del cuerpo. Además de su efecto anti-flacidez, regenera y renueva la firmeza de la piel, convirtiéndose en un gran aliado para un cuidado integral.

¿Para quién está indicado?

Para cualquier mujer interesada en remodelar su figura y que quiera resultados visibles, con la tranquilidad de usar una fórmula basada en ingredientes naturales. Con su uso continuado -por la mañana y por la noche-, el aceite no solo reafirma, sino que actúa remodelando las zonas más conflictivas, como son el contorno de los muslos, el interior de los brazos y el abdomen.

¿Por qué la elección del bakuchiol como ingrediente principal?

Porque es un activo natural antioxidante y calmante de alto rendimiento y con beneficios similares al retinol, pero más suave, sin sus efectos secundarios. Mejora la firmeza, estimula el colágeno y afina la textura de la piel sin causar ningún tipo de irritación o reactividad en esta. El bakuchiol es muy bien tolerado por todo tipo de pieles, incluso las más sensibles. De ahí que se haya convertido en el ingrediente estrella de nuestro potente aceite corporal, que está testado dermatológicamente.

¿Qué otros principios activos incluye este reafirmante?

Su fórmula es una combinación única de activos naturales que trabajan en sinergia para remodelar y reafirmar la piel. Mientras el bakuchiol estimula la producción de colágeno y tonifica la piel con una acción antiedad global; la centella asiática, por su parte, contribuye a mejorar la firmeza, hidratar en profundidad y potenciar la microcirculación, aportando además un efecto calmante y antiinflamatorio. Por su parte, el aceite de rosa mosqueta es un poderoso ingrediente antioxidante, con acción regeneradora celular, que mejora la textura, la elasticidad y la hidratación.

Y, además, contiene varios aceites, ¿cuál es su función?

Así es, la fórmula cuenta con una mezcla suprema de ocho aceites naturales ricos en omegas 3, 6 y 9. Entre ellos, el aceite de avellana BIO, el de semillas de chía y el de pomelo blanco que, gracias a sus propiedades nutritivas y antioxidantes, ayudan a mejorar aún más la textura de la piel.



ESTHER CUEVAS SOUTO
PRODUCT MANAGER
E'LIFEXIR



EN QUÉ ZONAS SE APLICA

Se puede aplicar en todo el cuerpo, incluidos los hombros y el escote, pero se recomienda sobre todo para aquellas áreas donde la flacidez sea más evidente, como en la parte interna de los muslos y los brazos.

EL MASAJE, ESENCIAL

Para potenciar los resultados, es recomendable aplicar el aceite masajeando a fondo durante 2 o 3 minutos.



MEJOR PRODUCTO SOSTENIBLE

GARNIER AGUA MICELAR CLÁSICA

¿Qué ha hecho de este producto un referente en sostenibilidad?

No es solo un producto de limpieza facial suave y extraordinariamente efectivo, sino que también ha sido desarrollado pensando en reducir nuestro impacto ambiental. Su fórmula se inscribe dentro de nuestra búsqueda de ingredientes más sostenibles y procesos de producción responsables. Este premio no es solo para el producto en sí, sino que valida la dirección que hemos tomado como marca hacia un futuro más verde, donde la belleza no comprometa la salud de nuestro planeta. Estamos muy orgullosos de recibir este reconocimiento, y creemos que el Agua Micelar Clásica de Garnier lo merece por ser un reflejo tangible de nuestro compromiso integral con la sostenibilidad.

¿De qué forma innova Garnier con este producto?

El Agua Micelar Clásica, aunque esté presente desde hace mucho en el mercado, está siempre siendo renovada en múltiples frentes, tanto en su concepción funcional como en su impacto medioambiental. Innova en eficacia y suavidad. A nivel funcional, la tecnología micelar fue una verdadera revolución en la limpieza facial. Sus micelas actúan como imanes que capturan la suciedad, el maquillaje y el exceso de sebo sin necesidad de frotar ni aclarar, lo que la convier-

te en una solución de limpieza rápida, eficaz y extremadamente suave. Este adelanto permite desmaquillar, limpiar y tonificar en un solo gesto, respetando la barrera cutánea y siendo adecuada para todo tipo de pieles, incluso las sensibles. También innova en la experiencia del consumidor al combinar una limpieza eficaz sin necesidad de aclarado. Y lo hace nuevamente en la rutina de belleza, ofreciendo comodidad.

¿El Agua Micelar es uno de los productos estrella de la marca?

Definitivamente, sí. Es, sin duda alguna, uno de los productos más emblemáticos de Garnier a nivel global. Se ha convertido en un artículo indispensable en la rutina de belleza de millones de personas por su eficacia, simplicidad y versatilidad.

¿Es apta para todas las pieles?

Sí, el Agua Micelar está formulada para todo tipo de pieles, también para las más sensibles. Su fórmula, bajo control dermatológico y oftalmológico, minimiza cualquier riesgo de irritación. Es hipoalergénica y no contiene perfumes ni alcohol.



INÊS CASTRO MARTINS
PRODUCT MANAGER
AGUA MICELAR
GARNIER IBERIA



SIMPLIFICAR LA RUTINA

Se aplica con la ayuda de un algodón todas las mañanas para limpiar. Y por las noches, para desmaquillar tanto la cara, como los ojos o los labios. Lo mejor es que no hace falta aclarar el producto.

RUTINA GARNIER

Si en el cuidado diario se busca tratar las manchas, limpiar la piel con el Agua Micelar y aplicar el Sérum Antimanchas de Vitamina C. Acabar con el fluido Glow FPS50 de vitamina C.

MEJOR PRODUCTO DE SKINCARE

SKEYNDOR SOS BÁLSAMO INSTANTÁNEO AQUATHERM RESCUE & SENS BALANCE

¿Qué beneficios ofrece este bálsamo a la piel?

El SOS Bálsamo Instantáneo Aquatherm es un auténtico "rescate" para las pieles sensibles con tendencia reactiva. Combate las rojeces y su efecto hidratante aporta alivio inmediato, reduce la sensación de tirantez y ayuda a que la piel vuelva a sentirse cómoda desde el primer momento.

¿Qué tiene de especial su fórmula?

Es muy completa. No solo calma, también repara, hidrata, suaviza y protege la piel. Está enriquecida con ingredientes activos que abordan el círculo vicioso de la piel sensible, actuando sobre las cuatro causas principales de la irritación: alteración de la función barrera de la piel, hiperreactividad neurosensorial y desequilibrio en la microbiota, así como los mecanismos inflamatorios.

¿Cuáles son esos principios activos principales?

La clave es el Complejo Minero-Termal marino formado por la combinación de Agua Minero-Termal de Salies-de-Béarn y Agua Marina Terrestre de la Isla Noirmoutier. El agua de Salies-de-Béarn tiene "efectos medicinales". Cuenta con una composición completa y equilibrada de sales y oligoelementos que la convierte en un complemento minera-

lizante ideal para tratar y prevenir el déficit de minerales en todos los tipos de piel. Al estar ligeramente mineralizada, una vez atomizada, produce una sensación de frescor, menor picazón y proporciona a la piel una mayor suavidad y elasticidad. Su composición única ayuda a normalizar la piel sensible.

¿Es de efecto inmediato?

Sí, la piel nota el alivio desde el primer momento: menos tirantez, menos picor, menos enrojecimiento... y una sensación de confort que se mantiene. El 100% de usuarias con piel sensible o reactiva confirma que el SOS Bálsamo Instantáneo les proporciona "una sensación inmediata de comodidad".

¿Está especialmente indicado para pieles reactivas y sensibles?

Sí, es un producto creado específicamente para ellas, pero puede utilizarlo cualquier persona que, sin tener la piel sensible, pasa por momentos puntuales de irritación o desequilibrio cutáneo. Es ideal como "fondo de neceser" y conviene tenerlo siempre a mano ante cualquier imprevisto.



JORDI MORCILLO
CEO DE SKEYNDOR

1. En pruebas de uso con control dermatológico y oftalmológico (20 voluntarios de piel sensible a reactiva y ojos sensibles, que han usado productos Rescue & Sens Balance, agua termal concentrada y gel-en-crema para el contorno de ojos durante 2 semanas).



MANUAL DE USO

Aplicar sobre la piel limpia y tonificada de rostro, cuello y escote. Se puede continuar con la crema habitual o un protector solar y repetir si es necesario.

EL MEJOR COMODIN

Es un excelente aliado ante los cambios de estación, en situaciones de estrés, cuando la dermis se muestra reactiva, o durante los vuelos, ya que la piel se reseca y pierde confort.

PREMIOS
CLARA
BELLEZA

2025 ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



MEJOR PRODUCTO FACIAL ANTIEDAD

EUCERIN®

HYALURON-FILLER EPIGENETIC SERUM

¿Qué diferencia a este producto de otros sérums antiedad?

Epigenetic Serum es un tratamiento antiedad holístico que revierte 10 signos del envejecimiento¹ demostrados en estudios clínicos. Aumenta la firmeza, reduce las arrugas, aporta un efecto lifting, redefine el contorno facial y deja la piel luminosa, uniforme y suave. Es altamente eficaz y bien tolerado. Los primeros resultados se aprecian en tan solo 4 semanas.

¿Por qué se le considera un cosmético innovador y revolucionario?

Porque es el primer sérum antiedad epigenético de farmacia desarrollado a partir de la tecnología "Age Clock", patentada por Eucerin®, resultado de 15 años de investigación científica. Esta mide la edad biológica de la piel e identifica los principios activos capaces de rejuvenecerla.

¿Qué consigue Epicelline®, el activo patentado de este sérum?

Epicelline® es un ingrediente exclusivo que corrige los cambios epigenéticos provocados por el estilo de vida y el entorno. Reactiva los genes silenciados de juventud y favorece la regeneración celular, difuminando las líneas de expresión y aportando luminosidad al rostro. Es una nueva tecnología única en el mercado, con resultados estrictamente demostrados, que marcará el futuro del cuidado antiedad de la piel.

¿Qué otros ingredientes aporta?

Además de Epicelline®, la fórmula incluye ácido hialurónico (de alto y bajo peso molecular), que hidrata y rellena las arrugas desde el interior; glicina saponina, que estimula la producción natural de colágeno; y enoxolona, que protege el ácido hialurónico de la degradación. Es una fórmula global que aborda los principales signos de la edad desde distintos mecanismos de acción.

¿Cuánto tardan los resultados según los estudios clínicos?

Tras 2 semanas se observa una mejora en la firmeza y la suavidad de la piel. En 4 semanas, los estudios demuestran una reducción del volumen de arrugas de hasta el 78%², mayor luminosidad y un contorno facial más definido. Todo ello medido de forma muy precisa.

¿Es apto para todo tipo de piel?

Sí, incluso para las más sensibles. Su alta tolerancia lo diferencia de otros productos con activos potencialmente más agresivos. Al no ser fotosensible, se puede usar durante todo el año y combinarse con otros ingredientes.



TERESA ALBOUY
MARKETING & DIGITAL
MANAGER EUCERIN® IBERIA

1. Estudios clínicos durante 2 semanas y 4 semanas con 43 voluntarios respectivamente.

2. Estudio clínico con 43 voluntarios aplicando el producto dos veces al día. Medición instrumental después de 4 semanas. Los resultados individuales pueden variar.



MODO DE USO

Aplicar mañana y noche sobre rostro, cuello y escote limpios, antes de la crema de día o de noche, masajeando suavemente hasta su completa absorción.

POTENCIAR SU EFECTO

En las pieles más maduras, los mejores aliados son las cremas de día y de noche de la gama Hyaluron-Filler + Elasticity de Eucerin® porque actúan en total sinergia.

MEJOR TRATAMIENTO ESTÉTICO

MERZ AESTHETICS ULTHERAPY® PRIME

¿Qué es Ultherapy® PRIME?

Es una tecnología de ultrasonidos focalizados que producen un efecto lifting y mejoran la calidad de la piel de una manera totalmente personalizada. Los resultados que se obtienen son muy naturales y duraderos.

¿Por qué se puede considerar un lifting no invasivo?

Porque Ultherapy® PRIME trabaja profundamente en la piel, a nivel del SMAS, que es la capa sobre la que se realizaría un lifting tradicional, pero sin afectar a las estructuras superficiales. Esto permite hacer vida completamente normal tras el tratamiento. Se produce un efecto tensor inmediato, pero también se inicia una cascada de producción de nuevo colágeno y elastina durante los meses siguientes, lo que supone que los resultados continúan evolucionando positivamente durante todo ese tiempo posterior.

Los resultados del tratamiento, por lo tanto, son duraderos.

Los beneficios de Ultherapy® PRIME pueden seguir notándose en los siguientes 6 o, incluso, 12 meses. Eso no significa que el efecto se pierda a partir de ese momento. La mejora en la tensión y la calidad de piel conseguidas no desaparece, pero el proceso de envejecimiento sí sigue su curso. Por ello se recomienda una sesión anual para conseguir mantener estos óptimos resultados.

Por otro lado, Ultherapy® PRIME es la única tecnología de ultrasonidos microfocalizados que está equipada con un ecógrafo. Esto permite al médico monitorizar todo el tratamiento para controlar que está en la capa de piel correcta y evitar zonas que puedan ser complicadas.

Es uno de los tratamientos estéticos favoritos de muchas famosas.

Así es, muchísimas celebrities nacionales e internacionales han probado Ultherapy® PRIME y están muy satisfechas con los resultados. Pueden realizar el tratamiento sin que interfiera en su ritmo de vida y conservar el efecto rejuvenecedor durante mucho tiempo.

¿Se podrían conseguir los mismos resultados usando la cosmética?

Los cosméticos no trabajan a nivel profundo en la piel. No van a producir una tensión del tejido ni una producción de nuevo colágeno y elastina en las cantidades que consigue Ultherapy® PRIME. Al mismo tiempo, este es un tratamiento que realiza y supervisa un médico estético. Para más información sobre centros donde se aplica la técnica, consultar en ultherapy.es



EUGENIA VÁZQUEZ
SENIOR BRAND MANAGER
EN MERZ AESTHETICS

RÁPIDO Y SEGURO

Es un tratamiento que se puede hacer a la hora de comer y regresar al trabajo sin que nadie se dé cuenta de que se ha visitado una clínica estética. Los americanos lo llaman "the lunch time procedure".

DURACIÓN

Puede durar unos 15 minutos si solo se quiere realizar una elevación de las cejas. Y entre 45-50 minutos si se busca tratar la cara al completo, incluyendo también el cuello.



Revisitas PoruRadio.net

MEJOR PRODUCTO DE INNOVACIÓN I+D

IROHA NATURE PARCHES DE OJOS 99% COLÁGENO

¿Qué tecnología los convierte en el mejor producto de innovación?

Los parches de ojos de 99% colágeno de Iroha Nature combinan una fórmula compuesta al 100% por ingredientes activos con la tecnología electrospinning. Esta avanzada técnica permite que los ingredientes penetren mejor en la piel y actúen muy rápido, ofreciendo resultados visibles en tan solo unos minutos.

¿Qué ingredientes incorporan?

Los parches contienen un 99% de colágeno puro y libre de aditivos, formulado a partir de dos tipos de colágeno de alta calidad que trabajan en sinergia. El 79,3% corresponde a colágeno tipo I de alto peso molecular (Naticol®), de origen marino francés, que actúa sobre la superficie cutánea formando una película tensora con efecto lifting inmediato. El 20,5% restante es colágeno hidrolizado de bajo peso molecular, con una elevada capacidad de absorción, que impulsa la producción natural de colágeno y propicia una piel más firme, hidratada y redensificada desde el interior. Además, contienen ácido hialurónico, que aporta una hidratación profunda, consiguiendo un contorno de ojos más luminoso y con mayor elasticidad. El 100% de quienes lo han probado ha conseguido un efecto lifting inmediato* gracias a esta combinación.

¿Por qué incluyen una bruma activadora y potenciadora antiedad?

Como los parches contienen un 100% de ingredientes en estado sólido, la bruma aporta la humedad necesaria para activarlos, permitiendo que se vuelvan flexibles y liberen de manera eficaz el colágeno y el ácido hialurónico. Sin esta hidratación previa, el parche no podría adherirse correctamente ni actuar de forma óptima. Enriquecida con ácido hialurónico, niacinamida, beta-glucanos y CICA, la bruma intensifica la hidratación, calma la piel y fortalece la barrera cutánea, maximizando los beneficios del tratamiento.

¿Los resultados se aprecian desde la primera aplicación?

Tras la aplicación de 5 minutos se reduce la profundidad de las arrugas y líneas de expresión un -12%**.

Son efectos clínicamente probados en laboratorio, utilizando aparatos de alta precisión.

* % grado de satisfacción después de 5 días de uso.

** Resultados de eficacia tras una aplicación de los parches después de 5 minutos.



PURI MARTÍNEZ
FOUNDER & CEO
DE IROHA NATURE

CÓMO APLICARLOS

Rociar la bruma sobre la zona a tratar. Con las manos secas, retirar la película protectora y colocar el parche. Aplicar de nuevo la bruma hasta que el parche se disuelva. Retirar la malla y dejar que se seque.

ANTES DE UNA CELEBRACIÓN

Se pueden utilizar como tratamiento entre dos y tres veces a la semana. Pero además, al tener un efecto inmediato, son perfectos para aplicar justo antes de cualquier evento importante.



MEJOR ILUMINADOR FACIAL

YVES ROCHER SÉRUM ACTIVADOR GLOW ENERGIE

Usando este sérum, ¿desaparece el tono apagado del rostro?

Sí, es un auténtico potenciador de la luminosidad de la piel, que mejora en más de un 78% de manera inmediata, según los test realizados.

¿Cómo consigue activar ese glow?

Gracias a un avanzado trabajo de investigación llevado a cabo por nuestros expertos, que han descifrado la inteligencia luminosa de la capuchina naranja, una flor cultivada según los principios de la agricultura ecológica en Bretaña desde 1980. El profundo conocimiento de sus mecanismos fotodinámicos han permitido desarrollar un extracto patentado, capaz de reactivar en profundidad las funciones energéticas y antioxidantes de la piel. De esta forma se restaura su luminosidad y vitalidad. El extracto de capuchina naranja potencia la eficacia de la vitamina C, multiplicando sus efectos por diez¹, al tiempo que mantiene una excelente tolerancia cutánea. Esta combinación única consigue una gran eficacia.

¿Su fórmula es totalmente natural?

Nuestro sérum Glow Energie está compuesto por un 97% de ingredientes de origen natural. Pero en Yves Rocher vamos más allá. En colaboración con otras 24 marcas fundadoras, estamos comprometi-

dos en evaluar el impacto medioambiental y social de nuestros productos, basándonos en más de 50 criterios establecidos por Afnor Normalisation (organización que garantiza estos estándares). El Índice de Impacto Ecológico es una herramienta rigurosa que proporciona una calificación de la A a la E y garantiza la máxima transparencia. Este sérum tiene una calificación B, que acredita que se ha desarrollado respetando estrictos criterios en materia de naturalidad y sostenibilidad.

¿Cuáles son las indicaciones para usarlo correctamente?

El sérum Glow Energie puede utilizarse de forma continuada dentro de la rutina diaria, antes de la crema de la misma línea. También puede emplearse como tratamiento de choque. Es ideal, por ejemplo, en cambios de estación o en esos momentos en los que la piel necesita un impulso extra de luminosidad. Para personalizar al máximo los tratamientos, aconsejamos realizar un diagnóstico de piel en cualquiera de nuestras tiendas Yves Rocher.



SOPHIE SANZ ERNEST
COUNTRY MANAGER
YVES ROCHER ESPAÑA

1. Autoevaluación en 112 voluntarios
2. Prueba in vitro sobre la actividad antioxidante



RUTINA REVITALIZANTE

Además del sérum y la crema, se puede completar el skincare con otros productos de la misma línea Glow Energie, como el contorno de ojos, la crema escudo UV o el aceite nocturno.

POTENCIAR LOS RESULTADOS

Aplicar la mascarilla efecto peeling de la misma línea Glow Energie una vez a la semana para realzar todavía más la luminosidad del rostro.



MEJOR HERRAMIENTA BEAUTY HOME

BELLISSIMA SECADOR OXY RITUAL

¿Qué hace de Oxy Ritual una herramienta tan completa?

Es el nuevo ritual de bienestar para cuidar el cabello: un secador profesional de última tecnología que, además de secar la melena con delicadeza desde la raíz hasta las puntas, masajea, combate la pérdida de cabello y estimula la microcirculación. Este secador profesional es una herramienta fácil de usar, capaz de proporcionar un cuidado completo y de lograr un acabado de peluquería sin complicaciones, cuidando el cabello de la raíz a las puntas.

¿Para qué tipo de cabello se recomienda este secador profesional?

Puede usarse en todo tipo de cabellos, pero es especialmente adecuado para personas con el cuero cabelludo sensible, con exceso de sebo, para cabellos finos, teñidos y decolorados. Sus cinco niveles de temperatura y dos velocidades permiten adaptarlo a las necesidades de cada persona, y sus diferentes boquillas, a melenas tanto lisas como rizadas.

¿De qué forma cuida el cabello?

Su innovadora tecnología Oxy Care enriquece el flujo de aire con moléculas de oxígeno que ayudan a eliminar impurezas de agentes externos, reducen el exceso de sebo y revitalizan el cuero cabelludo, favoreciendo así un entorno más saludable para el crecimiento del pelo y consiguiendo un brillo natural desde la raíz.

¿Qué accesorios incorpora?

Incluye la boquilla Scalp Massage, con rotación automática, que crea un flujo de aire en espiral que masajea suavemente el cuero cabelludo, secando desde las raíces hasta las puntas. También, un concentrador ultra estrecho con un diseño especial, ideal para las que quieren un estilo liso o con ondas naturales. Y un difusor para definir los rizos. Cuenta también con un control digital de calor que mantiene la temperatura del aire en el nivel óptimo para proteger el cabello de los daños causados por exceso de calor. Además, ofrece otras prestaciones como un botón de aire frío, una función de memoria y una potencia de 1.800 W.

¿Por qué aporta salud al cabello?

Oxy Ritual es el secador ideal para cuidar del cuero cabelludo, tratando el cabello desde la raíz. Además, protege el color, reduce el frizz y aporta brillo y volumen natural. Es fácil de usar, versátil y convierte el secado en un momento de cuidado personal diario y con resultados de peluquería en casa.



BÁRBARA MARTÍNEZ
MARKETING MANAGER
DE BELLISSIMA





TRUCO CLARA

Empezar con la boquilla Scalp Massage para cuidar el cuero cabelludo. Luego, usar el concentrador o el difusor, según el estilo que se prefiera. Terminar con un toque de aire frío para fijar el peinado y darle un brillo extra.

MUY FÁCIL DE MANTENER

Solo hay que retirar su filtro trasero (que es extraíble y lavable) para eliminar el polvo y los restos de cabello.

MEJOR PRODUCTO DE FARMACIA

OLISTIC NEXT

¿Qué es Olistic Next?

Un nutracéutico en formato bebible que actúa desde el interior para frenar el envejecimiento del cabello. Este producto va más allá de combatir la caída: mejora el grosor, la densidad, el brillo, la aparición de canas y el debilitamiento del pelo asociados a la edad y a los cambios hormonales. Se trata de una solución única en el mercado, desarrollada específicamente para el cabello maduro y respaldada por evidencia científica, que ha sido especialmente formulado para mujeres mayores de 50 años, o para aquellas de más de 40 que presenten signos evidentes de envejecimiento capilar. Además, se ha consolidado como producto anticída líder en el canal farmacia.

De sus 35 ingredientes, ¿cuáles son los más importantes?

Su fórmula está compuesta en un 97% por principios activos de origen natural y de altísima calidad, seleccionados cuidadosamente por su eficacia, seguridad y biodisponibilidad. Entre ellos destacan activos clave como el ubiquinol, la forma de coenzima Q10 que el cuerpo absorbe mejor y que ayuda a frenar el envejecimiento celular; el cobre, que contribuye a mantener la pigmentación natural del cabello; la salvia officinalis, con beneficios para el equilibrio hormonal; la boswellia serrata, con acción antiinflamatoria;

y la vitamina K2, fundamental para la salud ósea y el bienestar general. Todos estos ingredientes actúan de forma sinérgica para cuidar el cabello desde la raíz.

¿A partir de cuándo se empiezan a notar los resultados?

Desde el primer mes, muchas mujeres ya notan una menor caída, un cabello más fuerte, con más brillo y una textura visiblemente mejorada. Con el uso continuado, los resultados se consolidan: aumenta la densidad, el pelo se vuelve más grueso, la coleta gana volumen y el cabello se muestra más resistente y con un mejor aspecto general. Se recomienda tomar un vial cada día, durante al menos seis meses, para conseguir resultados visibles y duraderos.

¿Puede ayudar también a mitigar síntomas de la menopausia?

No es un tratamiento hormonal, pero sí contribuye al bienestar general en esta etapa vital. Por ejemplo, ayuda a mejorar la energía, la calidad del descanso, a reducir la sensación de cansancio y a apoyar la salud ósea. Olistic Next promueve un envejecimiento saludable.



DRA. DANIELA GROHMANN
DIRECTORA MÉDICA
DE OLISTIC



VIAL BEBIBLE

Aporta a diario la dosis óptima de nutrientes que necesita el cabello y el organismo. El formato bebible de este vial permite incluir una mayor cantidad y variedad de activos, algo que no sería posible con otros formatos como las píldoras.

LA CONSTANCIA ES CLAVE

Se recomienda tomarlo después del desayuno o la comida. Hacerlo todos los días a la misma hora ayuda a crear un hábito y a garantizar un aporte continuo de nutrientes.

MEJOR BASE DE MAQUILLAJE

ISDIN COVERAGE SPF 50+

¿Es la primera base de maquillaje con protección solar de ISDIN?

Sí, ISDIN Coverage marca un antes y un después en nuestra gama de fotoprotectores. Es nuestra primera base de maquillaje con muy alta protección SPF 50+. Está formulada con ingredientes que ayudan a prevenir y reducir los signos del envejecimiento. Es el resultado de años de experiencia en fotoprotección dermatológica y de nuestra vocación por crear productos que cuiden la piel en profundidad, sin renunciar a un acabado bonito y natural.

¿Qué beneficios reúne?

Coverage SPF 50+ maquilla, protege y cuida la piel en un solo gesto. Su textura ofrece una cobertura modulable y un acabado perfecto, que unifica el tono y disimula imperfecciones. El plus es que ayuda a prevenir el fotoenvejecimiento. En la fórmula incorpora activos que contribuyen a mantener la piel hidratada, más firme y con un aspecto saludable. Es el aliado perfecto para quienes quieren simplificar su rutina de belleza sin renunciar al cuidado.

¿Es para todas las pieles, incluidas las más sensibles?

Por supuesto, Coverage está pensada para todo tipo de pieles, incluso las que son más delicadas, como las atópicas. Es un producto que ha sido testado dermatológicamente y su fórmula no comedogénica

permite que la piel respire, evitando la sensación de pesadez o el efecto máscara. Además, su textura ligera se adapta muy bien tanto a las pieles secas como a las mixtas o las grasas, aportando confort y un acabado muy natural a lo largo de toda la jornada. Coverage SPF 50+ está formulado con principios activos que ayudan a retrasar el proceso de glicación en la piel. Ayuda a reducir, por lo tanto, la formación de arrugas y mejora el aspecto del rostro en general.

¿Proporciona una protección de amplio espectro?

Sí, con un SPF 50+, esta base protege frente a los rayos UVB, UVA, la luz azul y la polución. Es ideal para ser usada en el día a día por aquellas personas que buscan prevenir el daño solar sin renunciar a una buena base de maquillaje, con una cobertura natural y uniforme. Con ISDIN Coverage se demuestra que es posible combinar la eficacia dermatológica con la belleza del maquillaje, ofreciendo a la piel lo mejor de ambos mundos.



JAVIER MIR
DIRECTOR DE MARKETING
ISDIN ESPAÑA



APLICACIÓN FÁCIL

Después de agitar el envase, aplicar Coverage SPF 50+ sobre la piel seca con los dedos, una brocha o una esponja. Es importante distribuirla de forma uniforme.

ALA HORA DE DESMAQUILLAR

Al ser una base con factor de protección solar, recomendamos retirarla con el limpiador facial en aceite Essential Cleansing de ISDIN, que es capaz de eliminar cualquier resto eficazmente.



MEJOR PRODUCTO DE CUIDADO DEL CABELLO

PILEXIL® CHAMPÚ ANTICAÍDA TRIPL3 PROTECTION

¿En qué se diferencia este champú anticaída de los demás?

El nuevo champú Anticaída Tripl3 Protection es el primero que, gracias a su fórmula avanzada, frena la caída capilar, protege y fortalece el cabello desde la raíz, y neutraliza los factores negativos del Hair Exposome. Promueve un pelo más resistente y saludable. El nuevo champú de Pilexil® es un tratamiento que actúa como complemento a los productos anticaída tópicos (lociones, ampollas) o los complementos alimenticios (cápsulas o bebidas).

¿El Hair Exposome son los factores que influyen en la caída?

Sí, son todos los factores externos e internos que afectan a la calidad del cabello, como la contaminación, la radiación UV, el cloro, el agua salina, los agentes químicos, como los tintes o las decoloraciones, los tratamientos térmicos (uso del secador y planchas), el estrés, el déficit nutricional, los cambios hormonales y el exceso de sebo. Estos factores pueden debilitar el folículo piloso, dañar la fibra capilar y afectar a la salud del cuero cabelludo, contribuyendo a la caída.

¿Para qué tipo de cabello se recomienda?

Es apto para todo tipo de cabellos. Está formulado para mejorar aquellos más finos, frágiles, quebradizos o sin vitalidad, con tendencia a la caída, así como para cueros cabellu-

dos que presentan exceso de sebo. Su pH es adecuado tanto para la piel como para el cabello, y es indicado para mujeres y hombres.

Sus activos actúan de forma integral en 3 niveles, ¿cuáles son?

Su fórmula innovadora multifactorial, con una combinación única de ingredientes, frena la caída de manera integral actuando a 3 niveles. En el folículo piloso frena la caída y normaliza el ciclo del crecimiento del cabello, gracias al efecto sinérgico de la *Serenoa Serrulata* y de la cafeína. A nivel de fibra capilar, la combinación de ceramida 2 e inulina fortalece, suaviza y aumenta la densidad. Y en el cuero cabelludo, el ácido hialurónico y la niacinamida hidratan, protegen y aportan elasticidad.

¿Cuándo se notan los resultados?

Son visibles desde la semana 4, con mejoras sustanciales tras 3 meses de uso continuado. Los expertos recomiendan aplicarlo de forma constante durante un período de 3 a 6 meses, como mínimo, para ver resultados visibles en la reducción de la caída del cabello.



MAR MIÑANA TIRADO
GLOBAL BRAND MANAGER
DE PILEXIL®



MODO DE USO

Aplicar sobre el cabello mojado y masajear desde el cuero cabelludo hasta las puntas, con movimientos circulares para activar la microcirculación. aclarar y repetir la operación.

A DIARIO

Su excelente tolerancia permite usarlo cada día o con la frecuencia que se necesite. Además, sus ingredientes acondicionadores facilitan el peinado sin dejar aspecto graso.

MEJOR PRODUCTO ESPECÍFICO CORPORAL

POMPEIA LIFE® FIORE DI POMPEIA® ESPUMA ÍNTIMA

¿Por qué Fiore di Pompeia® es más que un producto de higiene íntima?

Porque va mucho más allá. Su fórmula exclusiva está diseñada para respetar el pH de la zona íntima femenina, sin jabón ni ingredientes agresivos. La espuma está enriquecida con activos botánicos que hidratan, nutren y refuerzan la barrera natural de la zona íntima. Es una forma de cuidar la zona íntima femenina con lo mejor que la naturaleza y la ciencia pueden ofrecer.

Se trata de una espuma sin jabón.

Sí, está formulada sin los componentes que suelen formar parte del jabón tradicional, los cuales pueden alterar el equilibrio natural de la zona íntima. De hecho, el proceso mismo de saponificación (el que da origen al jabón) puede resultar irritante para tejidos tan sensibles. Fiore di Pompeia® evita todo esto gracias a una fórmula moderna y respetuosa que limpia sin agredir. Está pensada y formulada exclusivamente para el bienestar de esta zona.

¿Qué ingredientes incluye su fórmula tan específica?

Contiene 8 activos botánicos de grado terapéutico: aceite de árbol de té, árnica montana, hiedra, malva, saúco, pepino, tilo de hoja grande y parietaria. Cada uno de ellos aporta beneficios específicos, desde acción calmante y antiinflamatoria hasta propiedades regeneradoras

o hidratantes. Merece una mención especial la parietaria, una planta muy valorada por su acción calmante y reparadora. Favorece la cicatrización y alivia molestias asociadas a irritaciones o sensibilidad, siendo un activo muy valioso para mantener el equilibrio en la zona íntima.

¿Qué necesidades íntimas cubre?

No solo responde a las necesidades esenciales de la higiene íntima diaria, sino que eleva ese cuidado a otro nivel. Está formulada para respetar el pH fisiológico de la zona íntima femenina, preservar la microbiota vaginal y proteger la barrera natural frente a posibles alteraciones. Su fórmula exclusiva ha demostrado ser una valiosa aliada para acompañar tratamientos ginecológicos en casos de desequilibrios íntimos frecuentes. Por esta razón, ginecólogos de toda España llevan más de 20 años recomendándola a sus pacientes. Está especialmente indicada en caso de irritación, cistitis, hongos o sequedad, aportando un cuidado íntimo superior durante el tránsito de estos procesos.



**SEBASTIAN
DE LA SERNA POMPEIA**
BUSINESS DEVELOPMENT
MANAGER



RITUAL INTIMO

Este lavado íntimo suave es el primer paso del Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®, su solución integral para el bienestar íntimo femenino. El segundo es la aplicación del prestigioso Olevm íntimo di Pompeia®.

SIN RESIDUOS

Su espuma de higiene íntima, que es vegana, se genera sin gas, lo que evita posibles residuos o irritaciones asociadas a ciertos propulsores que pueden ser agresivos en zonas sensibles.



MEJOR PRODUCTO REVELACIÓN

MARY KAY RETINOL 0.3 CLINICAL SOLUTIONS™

¿Por qué es un producto que se considera totalmente innovador?

Porque su fórmula dermocosmética ofrece resultados desde la primera semana. Es lo suficientemente suave para ser usado todas las noches desde el primer día, sin que esto incida en su total eficacia. Basta con una sola pulsación diaria.

¿Qué ofrece para frenar los signos del envejecimiento?

El retinol es el ingrediente por excelencia de la dermatología. Nuestra concentración del 0.3% aporta resultados visibles desde la primera semana: más luminosidad, menos líneas profundas, mayor firmeza y un tono de la piel más uniforme. Ayuda a prevenir los signos evidentes del paso del tiempo que aún no se notan y a revertir aquellos que ya son avanzados y visibles.

Una de sus principales ventajas es que se puede usar a diario.

Sí, sin duda. Con otros productos con concentraciones más altas es necesario llevar un proceso de retinización, que puede durar meses. En este caso, la concentración exacta del 0.3% lo hace ideal para que, aun siendo suave, sea eficaz.

¿Se notan sus efectos enseguida?

Los resultados son visibles desde la primera semana. Un estudio clínico independiente constató que la apariencia de las líneas de expresi-

ón profundas mejora, así como la firmeza, la luminosidad y el tono de la piel. Tras 12 semanas, el 100% de las mujeres que formaron parte del estudio notó una textura de piel más suave y presentaron menos manchas visibles. El 90% presentó líneas de expresión y arrugas menos visibles. La firmeza aumentó un 27% y el tono uniforme un 37%.

¿Por qué es recomendable usar Retinol 0.3 Clinical Solutions™?

Porque se trata de un producto compatible con rutinas de belleza reales. Combina fácilmente con el uso de cremas hidratantes y protectores solares, y es eficaz sin ser agresivo. Esto significa que es ideal para las pieles más sensibles. Además de que puede usarse a diario, su fórmula es suave y confortable, lo que lo convierte en una agradable experiencia sensorial. Sus 123 reseñas positivas avalan su eficacia, y recomiendan 100% su compra. Con una sola pulsación, se alcanza un nuevo nivel de rendimiento dermocosmético. Se trata de un retinol tan puro como para ofrecer resultados reales y tan suave como para usarlo diariamente.

marykay.es



NEREA BEITIA
GERENTE SENIOR DE
MARKETING Y COMUNICACIÓN
DE MARY KAY ESPAÑA



MÁXIMO BENEFICIO

Para obtenerlo, realizar antes una limpieza facial profunda por la noche. Después, al aplicar Retinol 0.3 Clinical Solutions™, evitar la zona de los ojos, las comisuras de la boca y las aletas de la nariz. Terminar con la crema hidratante habitual.

ALA MAÑANA SIGUIENTE

Usar una crema de vitamina C y un protector solar para completar la rutina de skincare.

MEJOR PRODUCTO NUTRICOSMÉTICO PRO BELLEZA FLORADIX COMPLEMENTO VITAMÍNICO NATURAL

¿Cómo se refleja Floradix en nuestra belleza exterior?

Floradix no solo ayuda a recuperar la energía desde dentro, también se nota por fuera. Cuando el cuerpo recibe el hierro y las vitaminas del grupo B que necesita, lo refleja de forma visible: el cabello se fortalece y suele caer menos, las uñas crecen con más vitalidad y la piel recupera un tono más luminoso y saludable, especialmente en mujeres que tienden a la palidez por falta de hierro. Ese equilibrio interior –más oxígeno, más vitalidad celular y un organismo mejor nutrido– es lo que hace que la belleza también se exprese en el exterior.

¿Cuál es su composición?

Su fórmula combina hierro en forma de gluconato ferroso, vitaminas del grupo B y vitamina C, junto a extractos de plantas y zumos de fruta concentrados como zanahoria, espinaca, ortiga, flores de hibisco, pera, uva o grosella negra. Una mezcla equilibrada, diseñada para que el hierro se tolere bien y se asimile mejor.

¿Qué me aportan sus vitaminas, extractos de plantas y zumos?

Las vitaminas B1, B2, B6, B12 y la vitamina C contribuyen a reducir el cansancio, mejorar la producción de energía y apoyar el sistema inmunitario. Los extractos vegetales y los zumos aportan suavidad digestiva, mejor sabor y un equilibrio natural que hace que el producto sea agradable y

fácil de tomar. Además, favorecen la asimilación del hierro, lo que se traduce en una mayor vitalidad, un menor cansancio y una mejor recuperación.

¿Para quién está especialmente recomendado el producto?

Para mujeres con una vida activa, reglas abundantes, deportistas, personas con dietas bajas en hierro, y también embarazadas, madres lactantes o mujeres en épocas de desgaste físico y mental. Para cualquier mujer que sienta falta de energía o necesite un aporte extra de hierro.

¿Quién está detrás de Floradix y por qué inspira tanta confianza?

Floradix está elaborado por Salus, un laboratorio alemán con más de un siglo de experiencia en salud natural. Desde 1916 trabajan con plantas medicinales y fórmulas basadas en ingredientes de origen natural, siguiendo procesos muy cuidados y un estricto control de calidad. Esta combinación de tradición, innovación y compromiso con el bienestar es lo que ha convertido Floradix en un referente internacional en el que confían millones de personas en más de 60 países. Está disponible en farmacias, herbolarios y en tiendas especializadas en productos naturales.



ISABEL GONZÁLEZ L.
DIRECTORA DE MARKETING
LABORATORIOS SALUS
FLORADIX ESPAÑA

EMPIEZA BIEN EL DÍA

Se puede tomar a diario, siguiendo la dosis recomendada. En ayunas o media hora antes de las comidas para favorecer una mejor absorción.

CONSEJO CLARO

Evitar combinarlo con café, té, leche o lácteos, ya que el calcio, la cafeína y la teína pueden dificultar la asimilación del hierro. Puede acompañarse de un alimento rico en vitamina C, que sí potencia su asimilación.



Modo de empleo

Agitar bien la botella antes de usar.

No beber directamente de la botella y utilizar el vaso dosificador.

Tomar aproximadamente 30 minutos antes de las comidas principales.

10 ml dos veces al día. Opcionalmente 20 ml una vez al día.

Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

Salus

Floradix® HIERRO Y VITAMINAS

El hierro, las vitaminas B₂, B₆ y C contribuyen a disminuir el cansancio y la fatiga.



Complemento alimenticio.
250 ml

Fabricante
Salus Han GmbH & Co. KG
83052 Bruckmühl - Alemania
www.salus-han.com
Distribuidor
Salus Florida España S.L.
01940 El Campello (Alicante)
Tel. 965 637 004 - www.salus.es

Importante

No superar la dosis diaria recomendada.

Los complementos alimenticios no deben usarse como sustituto de una dieta variada, equilibrada y un estilo de vida saludable.

Este producto no contiene ni alcohol ni conservantes.

Para evitar la fermentación del contenido, cerrar la botella inmediatamente después de su uso, guardarlo siempre en un lugar fresco y seco.

Para evitar la oxidación, guardar el producto en un lugar fresco y seco.

Consumir preferentemente antes de fin de día.

Y en nuestra web

Las mejores ideas para comenzar el año cuidándote con lo último en moda y belleza

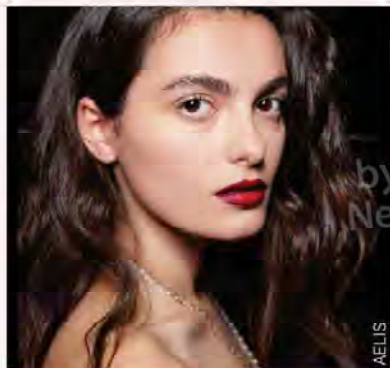
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Prepárate para las rebajas de invierno con los consejos de nuestras editoras de moda



BELLEZA

¿Quieres renovar tu look este 2026? Descubrimos cuáles son los cortes de pelo en tendencia



NUTRICIÓN

Inspírate con nuestras recetas saludables, fáciles, llenas de sabor y con ingredientes de temporada



Clara.es

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias

DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca

REDACTORA JEFE Carme del Vado

REDACCIÓN Encarna Aguado

MAQUETACIÓN Maite Ducun

TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño

ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña

COORDINADORA WEB Laura Revilla

REDACTORES WEB Marta Carcelén, Ángel Pérez Viniegra

COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González, Marina Ubach

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona

Tel. 934.157.374 E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González,

Belén Pérez-Bedmar

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141.

28002 Madrid Tel. 915.106.600

Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga

Fernández, Cristina Hombravella

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski

PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

IMPRIME ROTOCOBRI, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV

DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. EDICIÓN 04-2026

PRINTED IN SPAIN

ISSN 1132-3213. ISSN REVISTA DIGITAL 2014-6116

ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

EL SANTO



@elsantostore

elsantostore.com



Revistas DoruRadio not no



Felices Fiestas

PUNT ● ROMA

Bovictas DocuDradio not no